ਮਨ-ਮਹੌਲ
ਮਨੋਰੋਗ

ਡਾ: ਸ਼ਿਆਮ ਸੁੰਦਰ ਦੀਪਤੀ



ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਪੰਜਾਬ (ਰਜਿ.)

ਮਨ, ਮਹੌਲ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗ

ਡਾ. ਸ਼ਿਆਮ ਸੁੰਦਰ ਦੀਪਤੀ



ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਪੰਜਾਬ (ਰਜਿ:)

ਮਨ, ਮਹੌਲ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗ

ਲੇਖਕ: ਡਾ ਸ਼ਿਆਮ ਸੁੰਦਰ ਦੀਪਤੀ

97- ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਐਵੀਨਿਊ,

ਮਜੀਠਾ ਰੋਡ, ਅਮ੍ਰਿਤਸਰ- 143004

ਫੋਨ: 0183-2421006

E-mail: drdeeptiss@yahoo.co.in

ਛੇਵੀਂ ਵਾਰ: 2005

ਕਾਪੀ : 2000

ਸੰਪਰਕ ਪਤਾ: ਦਫਤਰ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਪੰਜਾਬ

ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਭਵਨ, ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਚੌਂਕ, ਬਰਨਾਲਾ

ਮੁੱਲ : ਤੀਹ ਰੁਪਏ

ਛਾਪਕ: ਅੱਪੂ ਆਰਟ ਪ੍ਰੈੱਸ, ਸ਼ਾਹਕੋਟ

ਫੋਨ: 01821-261338

ਤਤਕਰਾ

ਇਹ ਨਵਾਂ ਸੰਸਕਰਣ ...*ਵੀਹ ਸਾਲ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਗਾਥਾ*

ਛੇਵੇਂ ਸੰਸਕਰਣ ਬਾਰੇ

ਵੀਹ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, 'ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ' ਨਾਂ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਸਾਇਕੇਟਰੀ ਵਿੱਚ ਹਾਉਸ ਜਾਬ ਕੀਤੀ ਸੀ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਐਮ. ਏ. ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਬੱਬ ਬਣ ਗਿਆ। ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ। ਫਿਰ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਛਾਪੀ, ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੇ ਛਾਪੀ।

ਦੋ ਕੁ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨ "ਤਰਕਸ਼ੀਲ" ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣ ਦੀ ਗੱਲ ਚੱਲੀ ਤਾਂ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੇਖਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਲਿਖਿਆ। ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਗਿਆਰਾਂ ਲੇਖ ਸਨ। ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਲੜੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕੀ ਲੇਖ ਲਿਖੇ। ਫਿਰ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਨ, ਮਹੌਲ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਛਾਪਣਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਭੇਜੋ। ਮੈਂ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਿਆ ਕਿ ਕਿਤਾਬ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਖਰੜਾ ਭੇਜਾਂਗਾ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਵਿੱਚ ਛਪੇ ਲੇਖਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪੁਸਤਕ ਛਾਪਾਂਗੇ। ਮੂਲ ਉਹੀ ਕਿਤਾਬ ਹੈ। ਲੇਖ ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਵੀ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰ ਤਨਾਓ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਅਤੇ ਤਨਾਓ ਮੁਕਤੀ ਕਿਵੇਂ? ਕੁਝ ਲੇਖਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸਥਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ, ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਜੋੜੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਸਕਰਣ ਪਹਿਲੇ ਸੰਸਕਰਣਾਂ ਨਾਲੋਂ ਭਾਸ਼ਾ ਪੱਖੋਂ ਹੋਰ ਸਰਲ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਦਰਅਸਲ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ 'ਮਨੋਰੋਗ ਕਾਰਣ ਅਤੇ ਉਪਾਅ' ਵਾਲੀ ਧਾਰਨਾ, ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਆਮ ਮੈਡੀਕਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਸੰਭਵ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ 'ਦਾਦੀ ਮਾਂ ਦੇ ਨੁਸਖਿਆਂ' ਵਾਲਾ ਹਿਸਾਬ ਵੀ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਨੁਕਤਾ ਉਸਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਲਈ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ 'ਦਵਾਈਆਂ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ' ਧਾਰਨਾ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਗੱਲ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਆਪਾਤ-ਸਥਿਤੀ ਤੱਕ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਉਮਰ ਲਈ ਜੋੜਣਾ, ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੀ ਸਮਝ 'ਤੇ ਕਿੰਤੂ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਰਾਹੀਂ, ਇੱਕ ਗੱਲ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਹੀ ਗਈ ਜਾਪੇਗੀ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੁੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਜੁੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਟੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਟੁੱਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਲਾਈਨੇਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਲਾਈਨੇਸ਼ਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਵੱਖ, ਅਜਨਬੀ ਜਿਹਾ। ਬੇਪਛਾਣਗੀ ਤੇ ਫਿਰ

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੀ ।

ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਉਭਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ, ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨਿਆ, ਹਿਸਟੀਰੀਆ, ਸਨਕ, ਡਰ... ਇਹ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਮੂਲ ਮੁੱਦਾ ਫਿਰ ਇਕੋ ਹੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਵੇਗਾ ਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੋਚ, ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਦੋ-ਤਿਹਾਈ ਬਾਰੇ ਗਹੁ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ। ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ, ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾ, ਡੇਰੇ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਵੀ ਕੁਝ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮੋਹ ਨਹੀਂ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ, ਮਿਲਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਮਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਰੱਖਣ ਨੂੰ।

ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਰਾਹੀਂ ਮਾਹੌਲ ਉਸਾਰੀ ਜਾਂ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ’ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਮੁੱਖੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਸਦਾ ਵਰਤਮਾਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਈਕੋਥਰੈਪੀ ਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਤਹਿਤ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ ਦੇ ਕਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੇ ਮੇਰਾ ਹੌਂਸਲਾ ਵਧਾਇਆ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਅਜੇ ਵੀ ਬਰਕਰਾਰ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਏ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਕਾਰਜ ਹੋਰ ਵੀ ਸਾਰਥਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮਿਤੀ 25 ਜੁਲਾਈ, 2005

ਡਾ. ਸ਼ਿਆਮ ਸੁੰਦਰ ਦੀਪਤੀ

ਭੂਮਿਕਾ

ਸਮਾਜ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਧੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਦਮਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਬੇਗਾਨਗੀ ਅਤੇ ਵਿਮੁੱਖਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਚੋਂ ਉਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਜ਼ਖਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਗੁੰਝਲਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਮਾਹੌਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਉਪਜ ਹਨ। ਮਾਹੌਲ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਲੋਟੂ ਹਾਕਮ ਜਮਾਤਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਉਪਜਾਇਆ ਸਵੈ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ, ਉਪਭੋਗਵਾਦੀ, ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਠਿੱਬੀ ਲਾ ਕੇ ਅੱਗੇ ਲੰਘਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਮੁਨਾਫੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਾਲਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਤਣਾਅ-ਯੁਕਤ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਥੇ ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹਾਂ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਇਹ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਮਾਨਵੀ ਜਮਾਤੀ ਸਮਾਜ (ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ) ਦੀ ਥਾਂ ਬਰਾਬਰੀ ਵਾਲਾ ਸਮਾਜ ਸਿਰਜਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤੰਨ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧੀਏ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਡਾ. ਸ਼ਿਆਮ ਸੁੰਦਰ ਦੀਪਤੀ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਲੇਖ 'ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ' ਵਿੱਚ ਭਲੀਪਾਂਤ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਡਾ. ਦੀਪਤੀ ਇਕ ਬਹੁਪੱਖੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਵਾਲੇ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੌਖੀ ਲੋਕ-ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹੁਣ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤਕਰੀਬਨ 16 ਪੁਸਤਕਾਂ ਲਿਖ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵਪਾਰਕ ਉਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮਨੋਗਿਆਨ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਮੇਲਤਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੇਖਣੀ ਦਾ ਵਿਲੱਖਣ ਗੁਣ ਹੈ। ਉਹ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਜਮਾਤੀ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਥਲੀ ਪੁਸਤਕ 'ਮਨ, ਮਹੌਲ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗ' ਜੋ ਅਸੀਂ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਪੰਜਾਬ (ਰਜਿ:) ਵੱਲੋਂ ਛਾਪ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਜਿੱਥੇ ਆਮ ਸਾਧਾਰਨ ਪਾਠਕਾਂ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਵੇਗੀ, ਉੱਥੇ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਸਲਾਹ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਸੋਧ-ਸਹਿਤ ਛੇਵੀਂ ਵਾਰ ਛਪਣਾ ਇਸ ਦੀ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਸਬੂਤ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਨੂੰ 21 ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਪਾਠਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਡਾ. ਦੀਪਤੀ ਨੇ ਹਰ ਸਮੱਸਿਆ,

ਉਸਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਰਥਿਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮਾਹਿਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਸਮਾਜ ਦਾ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਰੋਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਮਿੱਥਾਂ ਦਾ ਤਰਕਸੰਗਤ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।। ਓਪਰੀ ਸ਼ੈਅ, ਓਪਰੀ ਛਾਇਆ, ਭੂਤ ਪ੍ਰੇਤ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਰਗੀਆਂ ਕਾਲਪਨਿਕ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦਲੀਲ -ਸਹਿਤ ਰੱਦ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹੋਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਡੇਰਿਆਂ ਤੇ ਸਾਧਾਂ ਜਾਂ ਚੌਂਕੀਆਂ ਲਾਉਣ ਜਾਂ ਸੰਗਲਾਂ/ਚਿਮਟਿਆਂ ਨਾਲ ਕੁਟਵਾਉਣ, ਧੂਣੇ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਦੀ ਮਾਨਕਿਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਉਸ ਦਾ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰੀਏ।

ਇਸ ਆਸ ਨਾਲ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪਾਠਕਾਂ ਅੱਗੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੈ।

ਮਿਤੀ: 23-10-2005

ਬਲਵੀਰ ਚੰਦ ਲੌਂਗੋਵਾਲ,
ਸੂਬਾ ਮੁਖੀ (ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ)
ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਪੰਜਾਬ(ਰਜਿ:)

ਤੀਸਰੇ ਸੰਸਕਰਣ ਬਾਰੇ ਦੋ ਸ਼ਬਦ...

ਡਾ. ਸ਼ਿਆਮ ਸੁੰਦਰ ਦੀਪਤੀ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ। ਉਹ ਪੇਸ਼ੇ ਵਜੋਂ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਹ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਕਿੱਤੇ ਵਾਲੇ ਸਦ-ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚਲੇ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਵਿਆਉਂਦਾ ਤੇ ਉਚਿਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। “ਇੱਕ ਜਗਦੀ ਹੋਈ ਮੋਮਬੱਤੀ ਹੀ ਦੂਜੀ ਨੂੰ ਜਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।” ਮਹਾਂ ਕਵੀ ਟੈਗੋਰ ਦਾ ਇਹ ਕਥਨ ਇੱਕ ਅਟੱਲ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਰੂਪਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਪਤ ਗਿਆਨ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਆਮ ਲੋਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ ਅਤੇ ਮਹਿੰਗੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਣ। ਆਮ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸਮਝ ਸਕਣ, ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਆਪ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਣ- ਇਹ ਡਾ. ਦੀਪਤੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਇਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਉਸ ਨੇ ਆਮ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਲੜੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਹਿਤ ਦਰਜਨਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਸਹਿਜ, ਸਰਲ ਅਤੇ ਸਾਦ-ਮੁਰਾਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ’ਚ ਪੰਜਾਬੀ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਝੋਲੀ ਪਾਈਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਦਰਜਨ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਡਾ. ਦੀਪਤੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਪੁਸਤਕਾਂ ਸਹਾਰੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਣ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਨਾ ਆਉਂਣ ਦੇਣ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਮੈਨੂੰ ਆਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਦਰਜ਼ਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਪਾਠਕ ਇਸ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਦੀ ਘਾਲਣਾ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਗੇ।

ਡਾ. ਦੀਪਤੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਪਹੁੰਚ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਹੈ। ਉਹ ਤਰਕ ਨਾਲ ਤੱਥ ਆਧਾਰਿਤ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਥਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਇਤਿਹਾਸ, ਮਿਥਿਹਾਸ ਅਤੇ ਲੋਕ ਵਿਰਸੇ ਦੀ ਯਥਾਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੋਲੀ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਵਾਕਾਂ, ਸਮਝ ਯੋਗ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਵਤਾ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕਤਾ ਦਾ ਭੁੱਲ ਕੇ ਵੀ ਵਿਖਾਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਸ ਨੇ ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ’ਤੇ ਐਮ. ਏ. ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਐਮ. ਡੀ. ਦਾ ਖੋਜ ਕਾਰਜ ਵੀ ਕਮਿਊਨਟੀ ਮੈਡੀਸਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਝ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਾਇਨਾਤ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵੀ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ, ਨਿੱਖੜਿਆ-ਨਿਖੇੜਿਆ ਜਾਂ ਨਿਰਪੇਖ-ਨਿਰਪੱਖ ਜਾਂ ਨਿਰਲੇਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਆਧਾਰ ਤਹਿਤ ਹੀ ਡਾ. ਦੀਪਤੀ ਲਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਤਰ-ਸਬੰਧਤ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਝਦਾਰੀ ਤਹਿਤ ਹੀ ਉਹ ਸਮੀਕਰਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਧੱਕਾ ਅਤੇ ਧੋਖਾ ਰਲ ਕੇ ਵਿਮੁੱਖਤਾ/ਬੇਗਾਨਗੀ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅੱਗੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਭਟਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਪਰ ਡਾ. ਦੀਪਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਜੀ ਲੋਕ ਹਿਤੂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਧਾਰਨਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਧੱਕੇ ਅਤੇ ਧੋਖੇ ਨੂੰ ਚੇਤਨਾ ਸਹਾਰੇ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਬੇਗਾਨਗੀ ਤੇ ਵਿਮੁੱਖਤਾ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਰੋਹ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਗੋਂ ਜੇਕਰ ਇਸ ਰੋਹ ਤੇ ਰੋਸ਼ ਨੂੰ ਜਥੇਬੰਦ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁੱਕਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਵਿਧੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੱਕ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੇ ਅੰਗ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਾਤਾਵਰਣ/ਚੌਗਿਰਦੇ/ਮਾਹੌਲ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ, ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾਹੌਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਹੌਲ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਝਦਾਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਕੋਈ ਵੱਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਲੋਟੂ ਹਾਕਮ ਜਮਾਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜਮਾਤੀ ਰਾਜ ਦੀ ਕਾਇਮੀ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਡਾ. ਦੀਪਤੀ 'ਮਨੋਰੋਗ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ' ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਇਸ ਅਮਾਨਵੀ ਜਮਾਤੀ ਸਮਾਜ ਦੀ ਥਾਂ ਬਰਾਬਰੀ ਵਾਲਾ ਸਮਾਜ ਸਿਰਜਣ ਲਈ ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਜਥੇਬੰਦੀ ਦਾ ਸਾਰਥਿਕ ਸੁਨੇਹਾ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਤੀਜਾ ਸੰਸਕਰਣ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਣਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪੁਸਤਕ ਕਿਸੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਦਾ ਅੰਗ ਨਾ ਹੋਵੇ। 'ਮਨ ਮਾਹੌਲ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗ' ਦੇ ਤੀਜੇ ਸੰਸਕਰਣ ਲਈ ਡਾ. ਦੀਪਤੀ ਵਧਾਈ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਇਸ ਸੋਧੇ ਅਤੇ ਵਧਾਏ ਹੋਏ ਸੰਸਕਰਣ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਪਾਠਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਲਾਭ ਉਠਾਉਂਣਗੇ। ਇਸੇ ਆਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸੰਸਕਰਣ ਪੰਜਾਬੀ ਪਾਠਕਾਂ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੈ।

12 ਜੁਲਾਈ, 1999

ਅਨੂਪ ਸਿੰਘ (ਡਾ.)

ਤੀਸਰੇ ਸੰਸਕਰਣ ਬਾਰੇ

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੰਸਕਰਣ ਪੰਦਰਾਂ ਸਾਲ ਪਹਿਲੋਂ ਛਪਿਆ ਸੀ। ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪੂਰੇ ਲੇਖ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਚਾਰ ਕੁ ਲੇਖ ਛਪੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਕਿਤੋਂ ਕਾਗਜ਼ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਹੋ ਗਿਆ। ਕਿਤਾਬ ਵੀ ਛਪ ਗਈ। ਤਕਰੀਬਨ ਸੱਠ-ਅੱਠ ਸਾਲ ਟੱਪ ਗਏ। ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਲੇਖ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਆਏ। ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਰਹੇ, ਐਮ. ਡੀ. ਕੀਤੀ, ਪੇਂਡੂ ਸਰਵਿਸ ਕੀਤੀ। ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਸੰਸਕਰਣ ਵੀ ਕੁਝ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਤੇ ਛਪਿਆ। ਦੂਜੇ ਸੰਸਕਰਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੇਖ ਵੀ ਵਧਾਇਆ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਸੌਖੇ ਕੀਤੇ। ਕਿਤਾਬ ਫਿਰ ਵਿਕ ਗਈ ਤੇ ਮੰਗ ਜਾਰੀ ਰਹੀ। ਮੈਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਆ ਗਿਆ। ਇੱਥੇ ਸੈੱਟ ਹੋ ਗਿਆ। ਤੀਸਰੇ ਸੰਸਕਰਣ ਬਾਰੇ ਕਈ ਵਾਰ ਗੱਲ ਚੱਲੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਸ ਵਾਰੀ, ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਲੱਗਭਗ ਦੁਬਾਰਾ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸਾਂ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਸ ਹਥਲੇ ਸੰਸਕਰਣ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਿਆ ਹੈ, ਅਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅਸਪਸ਼ਟਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੰਦਰਾਂ ਸਾਲ ਪਹਿਲੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਿੰਦੀ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵੱਧ ਸੀ। ਮਨੋਵਿਗਿਅਨ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਕੁਝ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਨ। ਉਹ ਕੁਝ ਸੌਖਾ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਦੋ ਤਿੰਨ ਲੇਖ ਤਾਂ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਓਂ ਹੀ ਲਿਖੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਲੇਖ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਕੇਂਦਰੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵੀ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ, ਦਰਅਸਲ ਹੈ ਹੀ ਏਨਾ ਪੇਚੀਦਾ ਕਿ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਮਾਲਕ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ। ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸਚਮੁੱਚ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੇ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਝੱਟ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਲਾ ਕੇ ਦੇਖ ਲਵੋ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਮੱਥੇ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਪਤਾ ਚੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਥੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਮਨ ਨੇ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮਨ ਉਦਾਸ ਹੋਵੇਗਾ, ਮਨ ਬੜਬੋਲਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਮਨ ਖਿਝਿਆ ਹੋਵੇਗਾ...ਇਹ ਸਭ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਨਿੱਜੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵੀ ਨੇ। ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ 98.4 ਦਰਜੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੂੰ ਹੀ ਬੁਖਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੁਭਾਅ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

ਮੈਨੂੰ ਆਸ ਹੈ, ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਬਣ ਸਕੇਗੀ। ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੁੰਗਾਰੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਰਹੇਗੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਗਲਾ ਸੰਸਕਰਣ ਹੋਰ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕੇ।

ਡਾ. ਸ਼ਿਆਮ ਸੁੰਦਰ ਦੀਪਤੀ

ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ ਵਲੋਂ

ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਹੀ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਪੂਰੇ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਰੀਬ ਇੱਕ ਸੌ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ, 'ਤੇ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਗੁੱਝਲਦਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯਤਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਅਜੋਕੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਦੌੜ-ਭੱਜ ਵੱਲ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਹੀ ਪਾਗਲ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਭੀੜ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜੋ ਦੌੜ-ਭੱਜ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੋਰ ਦੌੜਨ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ। ਵੈਸੇ ਜੋ ਲੋਕ ਤੇਜ ਤੇਜ ਭੱਜੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੁੱਛ ਕੇ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਰਸਤੇ ਜਾਂ ਮੰਜ਼ਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਅਸਪਸ਼ਟ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵਿਆਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਦਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤਾ ਗੌਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਕੁਰੇਦਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਦੋਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੇਖਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲਿਆ ਖੜ੍ਹਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਾ ਕਾਫੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਚੈਲਿੰਜ ਭਰਿਆ ਵੀ। ਇਸ ਚੈਲਿੰਜ ਨੂੰ ਲੇਖਕ ਨੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਇਸ ਗੁੱਝਲਦਾਰ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਉਣ ਦਾ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ- ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜੀ ਸੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਪਰਸਪਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ। ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਵੀ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਹੈ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਹੀ ਹੈ। ਅਜੋਕਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ, ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਕਤ ਤੇ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਲਿਤ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਜੋ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਮੰਨ ਕੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੂਬਸੂਰਤ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੇਖਕ ਨੇ ਪੂਰੀ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਜਨਤਾ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਦੇ ਵੀ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਕਦਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਸਾਰੇ ਦਿਲੋਂ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰਨਗੇ।

ਡਾ. ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਤੇ ਮੁੱਖੀ, ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਸਾਈਕੈਟਰੀ,

ਜੀ. ਜੀ. ਐਸ. ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ,

ਫਰੀਦਕੋਟ

ਪਹਿਲੇ ਸੰਸਕਰਣ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਉਹ ਮੱਛਰਾਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਇੱਕ ਮੱਛਰ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਜਾਰ 'ਚ ਬੰਦ ਕਰਕੇ, ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, 'ਉੱਡ'। ਮੱਛਰ ਉੱਡਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਜੇ ਉਹ ਕਿਤੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਫਿਰ ਕਹਿੰਦਾ - 'ਉੱਡ'।

ਕੁਝ ਦੇਰ ਮਗਰੋਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨੇ ਮੱਛਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਖੰਬ ਤੋੜ ਦਿੱਤੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਰ ਜਾਰ 'ਚ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ - 'ਉੱਡ'। ਮੱਛਰ ਨਾ ਉੱਡਿਆ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਨੇ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਕਿਹਾ– ਉੱਡ... ਉੱਡ... ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੇ ਪੈਂਨ ਲਿਆ ਤੇ ਕਾਗਜ ਤੇ ਲਿਖ ਦਿੱਤਾ।

"ਜਦੋਂ ਮੱਛਰ ਦੇ ਖੰਬ ਕੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਣਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।"

ਇਸ ਸਿੱਟੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਸੀ ?

ਇੱਕੋ ਹੀ ਕਾਰਨ - ਕਿ ਉਹ ਮਿਥ ਕੇ ਚੱਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੱਛਰ ਦੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਆਦਮੀ ਸਿੱਟਾ ਪਹਿਲੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗਲਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਭਾਵੇਂ ਮਿਥ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਤੁਰਿਆ। ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣ ਦੀ ਕਦੇ ਸੋਚੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਐੱਮ. ਬੀ. ਬੀ. ਐੱਸ. ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਮ. ਏ. ਪੰਜਾਬੀ ਇੱਕ ਇਤਫਾਕ ਸੀ। ਸਾਈਕੈਟਰੀ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ 'ਚ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਹਾਊਸ ਜਾਬ ਕੀਤੀ ਫਿਰ ਐਮ. ਏ. ਸਮਾਜ ਸਾਸ਼ਤਰ ਵੀ ਮੇਰਾ ਦੂਜਾ ਇਤਫਾਕ ਸੀ। ਐਮ. ਏ. ਸਮਾਜ ਸਾਸ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਸਮਾਜ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਿਆ, ਸਾਈਕੈਟਰੀ ਦੇ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਉਸ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਕੁਝ ਕੁ ਲੇਖ ਨਿੱਕਲੇ। ਜੋ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਪੜ੍ਹੇ, ਪਸੰਦ ਕੀਤੇ, ਚਾਰ ਲੇਖ ਹਿੰਦੀ-ਪੰਜਾਬੀ 'ਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਂ ਤੇ ਛਪੇ ਤਾਂ ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਹੁੰਗਾਰੇ ਵਜੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੇਖਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਰੂਪ ਦੇਣ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੋਇਆ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਮਿਥ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸਾਂ ਚੱਲਿਆ, ਫਿਰ ਵੀ ਕਿਤੇ ਅਚੇਤਨ ਮਨ 'ਚ ਸਮਾਜ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਜਰੂਰ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਤਾਂ ਇਸ ਅਚੇਤਨ ਮਿਥੇ ਸਿੱਟੇ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਗਲਤ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਵਾਂ, ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।

ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋਗੇ, ਜਰੂਰੀ ਮੇਰੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਵੱਲ ਉਂਗਲ ਕਰੋਂਗੇ।

ਡਾ. ਸ਼ਿਆਮ ਸੁੰਦਰ ਦੀਪਤੀ

ਰਜਿਸਟਰਾਰ, ਐਸ. ਪੀ. ਐਮ. ਵਿਭਾਗ,

ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਪਟਿਆਲਾ

ਕਿਉਂ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ?

ਜੇਕਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵੰਡ ਕੇ ਜਾਨਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਲਾਗ ਦੀਆਂ/ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਨੰਬਰ ਸੀ। ਐਂਟੀਬਾਓਟਿਕ ਆਦਿ ਦੀ ਕਾਢ ਅਤੇ ਹਿਫਾਜਤੀ ਟੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁੱਕ ਹੀ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਹਨ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੰਮੀਆਂ ਲਾਇਲਾਜ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਇਆ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਕੈਂਸਰ, ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ, ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਚੜ੍ਹਤ ਦੀ ਸਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਪਹਿਲੀਆਂ ਚਾਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਉਂਣ ਵਾਲੇ ਇਕ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਵਰਗ ਵੰਡ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਹੋਣਗੇ।

ਜੇਕਰ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਾਰੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ 45 ਕਰੋੜ ਵਿਆਕਤੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਮਨੋਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋ 12 ਫੀਸਦੀ ਬੋਝ ਮਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ, 10 ਫੀਸਦੀ ਪ੍ਰੌੜ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਮਨੋਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਮਿਲਣਗੇ। ਮੁਢਲੇ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ ਜਾਂ ਆਮ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਆਉਂਦੇ ਮਰੀਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 20 ਫੀਸਦੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਕਸਿਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 25 ਫੀਸਦੀ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕਰ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਦੇਖਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ:

ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ	19-20 ਕਰੋੜ,
ਸ਼ਰਾਬੀ	7 ਕਰੋੜ,
ਮਿਰਗੀ	5 ਕਰੋੜ,
ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨਿਆ	2.4 ਕਰੋੜ,
ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ	1-2 ਕਰੋੜ,
ਆਤਮ ਹੱਤਿਆਵਾਂ	10 ਲੱਖ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕੁਲ ਮਰੀਜਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਔਰਤ-ਮਰਦ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਫਰਕ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਜੋ ਫਰਕ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਮਰਦ 1.9% ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ 3.2%) ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰਦ ਅੱਗੇ ਹਨ। ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋੜ ਵਸੋਂ ਵਿੱਚ 1.7 ਫੀਸਦੀ ਲੋਕ ਸਰਾਬੀ ਹਨ(7 ਕਰੋੜ)।

ਇਸ ਦੀ ਸੈਕਸ ਵੰਡ ਅਨੁਸਾਰ ਆਦਮੀ 2.8 ਫੀਸਦੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ 0.5 ਫੀਸਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ।

ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨਿਆ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੈਕਸ ਦਰ ਦਾ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਇਹ ਉੱਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਕਾਰ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਖਿਰ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਾਦਾਦ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਰ ਵਧਣਗੇ ?

ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਚਲਣ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਿਕਰੇਟਜ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਅਯੁਰਵੈਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵੀ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਬਹੁਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਵੀ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਰਹੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਪਿੰਡ ਉਜਾੜ ਦੇਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੇਚਕ, ਪਲੇਗ, ਹੈਜ਼ਾ ਅਦਿ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਕੀਨਨ ਹੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੱਲ ਵੱਧ ਤਵੱਜੋ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ। ਇਹਨਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ (ਛੂਤ ਅਤੇ ਲਾਗ ਵਾਲੀਆਂ) ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਘਟ ਗਈਆਂ (ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਆਦਿ ਨਾਲ) ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਜਾਂਚ ਮਤਲਬ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਹੋਇਆ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸੀ। ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ, ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਖੋਜਾਂ ਨਾਲ, ਇਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਵਰਗ ਮਨਫੀ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਹੱਤਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਵੱਧ ਥਾਂ ਘੇਰਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੀ ਅਣਗੌਲੀ ਰਹਿ ਰਹੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਹੁਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ।

ਦੂਸਰੀ ਸਥਿਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਝ ਅਤੇ ਖੋਜ ਨਾਲ, ਨਵੀਂਆਂ ਨਵੀਂਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਣ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਵੀ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਅਲਟਰਾਸਾਉਂਡ ਅਤੇ ਸਕੈਨ ਨੇ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਛੇਤੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਐਮ. ਆਰ. ਆਈ., ਕੱਲਰ ਡਰਾਪਰ ਆਦਿ ਆਏ ਹਨ। ਹੁਣ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲਈ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਆਦਿ ਬਣਨ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਨਵੀਂ ਸਮਝ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਮਨ ਬਾਰੇ ਖੋਜਾਂ, ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ

ਯਤਨ, ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ, ਬੁੱਧੀ, ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਬਾਰੇ ਨਵੀਂਆਂ ਵਿਗਿਅਨਕ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ, ਸਿਖਲਾਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ, ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਆਦਿ ਨੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਜੋੜਿਆ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਕਤ 'ਪਾਗਲਪਨ' ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਅੰਤਮ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਜਿਸ ਦੇ ਲਈ ਜੰਜੀਰਾਂ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਮਰਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਪਾਗਲਖਾਨੇ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਆਉਂਦੇ ਸਨ, ਉਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਰਗਾ ਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਅੱਜ ਸਥਿਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੇ ਰੋਗ, ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਆਕਤੀ ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਜਾਂ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰਾ ਜਿਹੀ ਬੇਚੈਨੀ, ਕੋਈ ਤਨਾਉ, ਉਦਾਸੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੋਰੋਗ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਕੋਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਵਰਗ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ, ਭਾਵੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਆਕਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖੋਜਾਂ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਪੈੜਾਂ, ਦੂਸਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨਤਾ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਉਲੀਕਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤੰਨ ਹੋਇਆ, ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ, ਮਨੁੱਖ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਦੋਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਬੇਜਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਮਨੁੱਖ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤੰਨ ਹੋਇਆ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਇਆ ਕਿ ਵਿਆਕਤੀ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਠੀਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਰ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵੇਲੇ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਹੀ ਕਰੀ ਜਾਣਾ। ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਵੇਲੇ ਹੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ। ਫਿਰ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਫੜਣਾ ਹੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਤੀਸਰਾ ਪੜਾਅ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨ ਹੋਇਆ। ਹੁਣ ਜਿਵੇਂ ਲੋਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਖਾਈਏ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿਫਾਜਤੀ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਰ ਨਾ ਵਧੇ, ਤਨਾਉ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ, ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅਜੇ ਵੀ ਤਿੰਨੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕ ਅਨਪੜ੍ਹ ਤੇ ਗਰੀਬ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਜਰੂਰ ਉੱਚਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਅੱਗੇ ਆਉਂਣਗੇ। ਤਾਂ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਇੰਝ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧ ਗਈ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਹੀ ਮਾਇਨੇ ਵਿੱਚ ਵੱਧਣਾ, ਉਦੋਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਹੀ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਬਹੁਤ ਵਧ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ

ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਬਣ ਵੀ ਬਹੁਤ ਰਹੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ, ਇਸ ਦਾ ਜਿਕਰ ਵੀ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਣਾਉਂਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵੀ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਜ਼ ਹੈ। ਪਰ ਅੱਜ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਵਪਾਰ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਆਹ, ਪਾਰਟੀ, ਜਸ਼ਨ ਇਸ ਬਿਨਾਂ ਅਧੂਰਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਉਮਰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਸਮੈਕ, ਫੀਨੋਬਾਰਬੀਟੋਨ, ਕੋਰਕਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਨਸ਼ੇ ਹਨ। ਇਨਾਂ ਨਵੇਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਵਿਕਣਾ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਇਆ ਹੈ।

ਅੱਜ ਜੇਕਰ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਜਾਂ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ ਤਣਾਉ। ਤਣਾਉ ਤੋਂ ਹੀ ਸਥਿਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਫਰੋਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਜਦੋਂ ਇਨਸਾਨ ਤਨਾਉ ਮੁਕਤ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਤਣਾਉ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਚਾਲਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਕ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਇਹ ਤਣਾਉ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਤੋੜ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਦੋਜਹਿਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਹੁਣ ਮਨੁੱਖੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਉ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੇ ਪੇਟ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਇਕ ਵਕਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਤਕਰੀਬਨ ਚਾਰ ਸੌ ਗ੍ਰਾਮ ਹੈ। ਇਸ ਚਾਰ ਸੌ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ (ਰੋਟੀ, ਦਾਲ, ਸ਼ਬਜੀ, ਦੁੱਧ, ਫਲ, ਮੀਟ, ਅੰਡੇ...) ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ, ਝੂਠੀ ਜਿੰਦਗੀ ਜੀਣਾ, ਆਪਣੀ ਹੋੜ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸਹਿ ਰੂਪ ਦੇਣਾ, ਆਦਮੀ ਲਈ ਤਨਾਉ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਕਾਰਨ ਬਣ ਕੇ ਉਭਰਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹਨ, ਮਨ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਹਰ ਉਸ ਵਿਆਕਤੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ।

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮਾਂ-ਪਿਉ ਦਾ ਸਾਥ, ਨਿੱਘ, ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਪੋਸ਼ਣ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਸੌਗਾਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਜੀਆਂ (ਮਾਂ ਅਤੇ ਪਿਉ) ਦਾ ਕਮਾਊ ਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਔਰਤਾਂ ਗੈਰ-ਜਰੂਰੀ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਉਲਝੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੇ ਕਿਸ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਹਰ ਕੋਈ ਇਹੀ ਕਹੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਭੱਜ ਨੱਠ ਬਚਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਤਾਂ ਹੈ। ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਦੇ ਕੇ

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਵਿੱਖ/ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਗਾੜ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਕੂਲ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਹੈ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਪਰ ਅੱਜ, ਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤਿਤੱਵ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਵਿਉਪਾਰੀ' ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਦੌੜ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਮਾਂ-ਪਿਉ, ਅਧਿਆਪਕ, ਧਾਰਮਿਕ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਨੇਤਾ ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰਹਿਨੁਮਾ ਅੱਜ ਦੋਗਲੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਕਹਿਣੀ-ਕਰਨੀ ਦੇ ਫਰਕ ਵਾਲੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਜੇ ਕਰ ਅਜਿਹੇ ਮਹੌਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੋਝੀ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਗਵਾ ਬੈਠਦੇ ਹਨ।

ਅੱਜ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਆਪਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਆਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਗੈਰ-ਜਰੂਰੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਸਹੇੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਕਾਰਨ ਜੀਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਜੀਨਜ਼ ਤਲਬਦੀਲੀ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਜੀਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੀਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਿਉਂ ਜੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਧੀਮੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਸਦੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁੰਤਤਰ ਕਾਰਨ ਨਜ਼ਰ ਅਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਸ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਤਲਾਸ਼ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ, ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਇਹੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਕਿਵੇਂ ਜੀਵ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੋਂ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਅਸੂਲਾਂ ਵੱਲ ਝੁਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਆਪਣਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਆਪਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਈ ਸੋਝੀ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਅਜਿਹੀ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟ ਬਦਲਾਅ ਆਇਆ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਦਾ ਸੰਕਟ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਵਾਲ, ਮਨੁੱਖੀ ਹੋਂਦ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਸਵਾਲ ਹੈ। ਦਰਦ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਧੀਵਤ ਇਲਾਜ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਬਾਆਦ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਤੀਰ-ਤੁਕੇ ਰਾਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ, ਮਨੁੱਖੀ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪੜਾਅ ਆਏ ਅਤੇ ਅਧੁਨਿਕ ਯੁਗ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪਹਿਲੂ - ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ - ਪਛਾਣੇ ਤਾਂ ਅੱਜ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਤਰੀਕੇ, ਐਂਟੀਬਾਓਟਿਕ, ਲੋਕ ਸਿਹਤ ਪੱਖੀ ਢੰਗ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਯਤਨ ਇਕੋ ਸਾਰ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਲੱਭਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਟੀਕਾਕਰਨ, ਦਿਲ ਦੀ ਸਰਜਰੀ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਬਦਲਣਾ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਰੀ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹਨ, ਉਥੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝ ਦਾ ਸੰਕਟ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਜਾਰੀ ਹੈ।

ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਅਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਝ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਧਾਗੇ-ਤਵੀਤਾਂ, ਡੇਰਿਆਂ, ਬਾਬਿਆਂ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਕਹਾਂਗੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਕਸਰ ਇਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, 'ਇਵੇਂ ਕਿਉਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਭਟਕਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਵਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ 'ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤਾਂ ਹੀ ਅਸਰ ਕਰਨ ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਓਪਰੀ ਹਵਾ ਨੇ ਘੇਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਖਹਿੜਾ ਛੱਡੂਗੀ, ਤਾਂ ਹੀ ਰਮਾਨ ਆਊ'।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਂਣ ਮਗਰੋਂ ਭਾਵ ਖ਼ੂਨ, ਪੇਸ਼ਾਬ, ਐਕਸਰੇ, ਐਮ. ਆਰ. ਆਈ. ਆਦਿ ਕਰਵਾਉਂਣ ਮਗਰੋਂ ਕੋਈ ਤੱਥ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਕੋਈ ਮਾਹਿਰ ਇਹ ਟੈਸਟ ਇਸ ਲਈ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਵਖਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਾ ਆਉਂਣਾ ਸਗੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਰੂਰ ਹੀ ਬਿਮਰੀ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਮਾਨਸਿਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਨਪੜ੍ਹ ਲੋਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ 'ਦੇਖਿਆ! ਹੈ ਕੋਈ ਨੁਕਸ? ਛੱਡੋ ਅਜੇ ਵੀ ਖਹਿੜਾ ਇਹਨਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ, ਤੇ ਲੈ ਚੱਲੋ ਬਾਬਿਆਂ ਦੇ ਕੋਲ, ਉਥੇ ਹੀ ਕੰਮ ਸੂਤ ਆਉਗਾ।'

ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪਰਿਖੇਪ:

ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਸਿਰਜਣ ਲਈ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕੀਤੀ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਆਕਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜਕੜ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰਆਤ ਲਈ ਤਿੰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

1. ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਏਜੰਟ
2. ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਆਕਤੀ
3. ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਖਾਸ ਮਹੋਲ

ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਮੇਲ ਨਾਲ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਸਾਜ਼ਗਾਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਰਾਹ ਵੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਸ ਜਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ।

1. ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਏਜੰਟ ਹਨਃ ਕੀਟਾਣੂ, ਜੀਵਾਣੂ, ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ, ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਤੱਤ।
2. ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਮਨੁੱਖਃ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਹਾਂ, ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਖਾਸ ਮਹੌਲ ਹੈਃ ਗੰਦਗੀ ਭਰਿਆ, ਫੈਕਟਰੀਆਂ, ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ।

ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋਃ

ਮੰਨ ਲਵੋ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਏਜੰਟ ਹੈ - ਮਲੇਰੀਏ ਦਾ ਕੀਟਾਣੂ ਜੋ ਕਿ ਮੱਛਰ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਉਸ ਕੀਟਾਣੂ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਪਾਸੇ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਮਹੌਲ ਬਦਲ ਲਈਏ ਭਾਵ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਲਾ ਲਈਏ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਗੁਡਨਾਈਟ ਆਦਿ ਵਰਤੀਏ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਟਲ ਜਾਵੇਗੀ।

ਦੂਜੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਏਜੰਟ ਹੈ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਜੀਵਾਣੂ ਜੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ। ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਲੋਰੀਨ ਪਾ ਲਈ, ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀ ਲਿਆ। ਏਜੰਟ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਹੋਵੇ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਰਜੀ ਮਹੌਲ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੀਸਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਣ ਦੀ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤਾਕਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਸ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦੇਈਏ। ਉਸ ਨੂੰ ਹਿਫਾਜਤੀ ਟੀਕੇ ਲਗਾ ਕੇ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਖਵਾ ਕੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਪੋਲੀਓ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਪਿਲਾ ਕੇ ਬਿਮਾਰੀ

ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੀ ਤਾਂ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੋਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ;

ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਏਜੰਟ ਹੈ: ਤਣਾਓ

ਮਨੁੱਖ: ਕਮਜੋਰ ਸ਼ਖਸੀਅਤ

ਮਹੌਲ: ਰੋਜ ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ (ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮੁਤਾਬਕ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦਰਜਾ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।)

ਹੁਣ ਜੇਕਰ ਆਪਾਂ ਤਨਾਓ ਪੈਦਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਈਏ ਜਾਂ ਵਿਆਕਤੀ ਨੂੰ ਤਨਉ ਸਹਿਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾਈਏ ਜਾਂ ਤਨਾਉਪੂਰਣ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵਕ ਨਾ ਹੋਈਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵੀਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਦੇ ਸੰਕਟ, ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ:

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦਾ ਸੰਕਟ:

ਮਨੋਰੋਗ ਹਨ - ਮਨ ਦੇ ਰੋਗ। ਇਹਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਪਿੱਛੇ ਛੁਪੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਬਿਨਾਂ, ਯਕੀਨਨ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੰਬਲਭੂਸਾ ਹੀ ਪਾਵੇਗੀ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਬਾਰੇ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਘੋਖ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਫੇਫੜੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਂਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਨੁਕਸ ਵੇਲੇ ਕਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਨੁਕਸ ਵੇਲੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਕਿ ਨੁਕਸ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦਾ ਹਮਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ ਨੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਉਸ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ / ਤਰੇੜ ਪੈਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਹੁਣ ਇਥੇ ਸੰਕਟ ਖੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ ? ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ? ਇਸ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਨਾਂ ਹਨ, ਅਨੇਕਾਂ ਰੂਪ। ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰੀ, ਧਾਰਮਿਕ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਸੰਕਲਪ ਹੈ। ਜੋ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਂਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੇਚੀਦਾ ਕਰ

ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸ ਬਾਰੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਆਪਾਂ ਤਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ 'ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਈ ਹੈ, ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।' ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ 'ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕੀਤਾ ਹੈ।'

ਮੈਂ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨ, ਆਤਮਾ, ਸਿਲਫ, ਆਪਾ ਆਦਿ ਇੱਕ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਰੇ ਸਾਹਿਮਤ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣ, ਜਦੋਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਦਾ ਆਧਾਰ ਇਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਆਤਮਾ ਸ਼ਬਦ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੱਧ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਆਤਮਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜੋੜਨ 'ਤੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ, ਇਕ ਨੁਕਤਾ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਆਕਤੀਆਂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤੱਤਾਂ, ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਆਦਿ ਦਾ ਜੀਵਾਣੂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਖਰੇਵਿਆਂ ਕਾਰਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਖਰੇਵੇਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਤ, ਧਰਮ, ਰੰਗ ਭੇਦ, ਆਰਥਿਕ ਵਖਰੇਵੇਂ ਹਨ। ਹੁਣ, ਜਦੋਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੱਟ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ 'ਵਿਚਾਰਾਂ' ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ-'ਮਨ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੈ; ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੋਲਚਾਲ ਰਾਹੀਂ। ਇਹ ਗੱਲ ਅਲੱਗ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪਕੜ ਨਾ ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਅਲਟਰਾਸਾਉਂਡ। ਮਨ ਵੀ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਨਿਵੇਕਲੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਠੋਸ ਰੂਪ ਨਹੀਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕੇ।

ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਰੱਬ (ਜਿਸ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਂਦ ਨਹੀਂ) ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਪਿਤਾ-ਪੁਰਖਿਆਂ (ਜੋ ਜੀਵਤ ਨਹੀਂ) ਨੂੰ, ਕਦੇ ਧਾਰਮਿਕ-ਰਾਜਨੀਤਕ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਭੰਡੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਲੋਕ ਵਸਦੇ ਹਨ। ਉਹੀ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਦੇ ਵਿਅਕਤਿਤਵ (ਮਨ) ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਉਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਡੇਰੇ ਦੇ ਬਾਬੇ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪੁਰਖਿਆਂ ਨੂੰ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢ ਰਿਹਾ ਹੈ... ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਖੁਦ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਰਿਹਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਓਪਰੀ ਸ਼ੈਅ/ ਓਪਰੀ ਹਵਾ ਬੁਲਵਾ ਰਹੀ ਹੈ - ਕੋਈ ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਲਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਸਿਆਣੇ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਰਾਈਆਂ

ਆਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਂਣ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹੋਵੇ।

ਹੁਣ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਆਕਤੀ (ਮਨੋਰੋਗੀ) ਜਿਸ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ-ਵਿੱਚਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ, ਇਹ ਉਸਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਇੱਕ ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਉਸ ਵਿਆਕਤੀ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਸਾਂਝੇ ਨੁਕਤੇ ਉਸਾਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਜਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਉਕਤਾਉਂਣਾ, ਮਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਪਛਤਾਵੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਮਾਯੂਸੀ ਆਦਿ ਅਜਿਹੇ ਨੁਕਤੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਮਰੀਜ ਕਿਸੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਤਰ ਜ਼ਰੀਏ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਉੱਭਰ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ 'ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ' ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਵਿਆਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨਾ, ਸ਼ੱਕ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨਘੜਤ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪਾਉਂਣਾ, ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਹੋਣਾ (ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਜੁੜਦਾ ਹੈ।) ਤਾਂ ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆਂ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨਮਾਦ ਜਾਂ ਸਨਕੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਲੱਭਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਵੈਸੇ ਹੀ 'ਪਾਗਲ' ਕਹਿ ਕੇ ਨਕਾਰਨਾ ਜਾਂ ਮਜ਼ਾਕ ਬਣਾਉਂਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਸੰਕਟ:

ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਵਾਕਿਆ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਲੇਖਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ; ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਉਦਾਸੀ ਵੀ ਕੋਈ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਮੇਰਾ ਇਕ ਪੂਰਾ ਲੇਖ 'ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ' ਨਾਂ ਹੇਠ ਸਮਤਾ ਵਿੱਚ ਛਪਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਚੰਗਾ ਪੜ੍ਹਿਆ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਗੌਰ ਨਾਲ ਸੋਚਿਆ ਤਾਂ ਸਹੀ ਹੀ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨੀ, ਤਨਾਉ, ਉਦਾਸੀ ਆਮ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੀ ਹਨ। ਕੋਈ ਰੋਗ ਸਮਝਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਖਿਆਲ ਆਇਆ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਬੁਖਾਰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਜੀ ਮਤਲਾਉਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਣੀਆਂ ਆਦਿ ਮਰੀਜ਼ ਖੁਦ ਆ ਕੇ ਦਸਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਭਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਉਦਾਹਰਣ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਮਲੇਰੀਆ, ਟਾਈਫਾਈਡ, ਟੀ. ਬੀ. ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜੀਵਾਣੂ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦਾ ਹਮਲਾ। ਹੁਣ ਇਹ ਪਛਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਜੀਵਾਣੂ ਦਾ ਹਮਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦਾ ਉਸ ਜੀਵਾਣੂ ਮੁਤਾਬਕ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਹੋ

ਸਕੇ। ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਸਿਰ-ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤਾਂ ਮਹਿਜ ਡੰਗ ਟਪਾਉ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਸਲੀ ਕਾਰਨ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਹਮਲਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਜਦ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਗੋਲੀ ਖਾਧੀ ਤਾਂ ਠੀਕ, ਜਦ ਅਸਰ ਮੁੱਕ ਗਿਆ, ਕੰਮ ਖਤਮ ਤੇ ਬੁਖਾਰ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂ।

ਇਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਥੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤਹਿ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਾਮਕਰਣ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਇਹੀ ਨਾਂ ਦਰਜ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਮਰੀਜ਼ ਆ ਕੇ ਕਹੇ ਕਿ ਮੈਂ ਅੱਜ ਕੱਲ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਆ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਚੁੱਪ, ਉਦਾਸ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਕਹੇ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਂ 'ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ'। ਜੇ ਕਰ ਕੋਈ ਇਹ ਕਹੇ ਕਿ ਇਹ ਅੱਜਕੱਲ ਵਾਧੂ ਫਿਕਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਛੇਤੀ ਤਨਾਉ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ 'ਫਿਕਰ ਰੋਗ', ਜੇਕਰ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਉਨਮਾਦ ਵਾਰੋ ਵਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਾਂ ਹੈ ਐਮ. ਡੀ. ਪੀ., ਜੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ 'ਡਰ ਰੋਗ' ਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੱਬਤੀ, ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਆਦਿ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਜੇ ਕਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਗਿਣਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? 'ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ' ਲਈ ਉਹ ਦਵਾਈ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤੱਤ ਜਾਂ ਇੰਜ਼ਾਇਮ, ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਂਣ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਤੇ ਵਿਆਕਤੀ ਦਾ ਮੂਡ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਵਿਆਕਤੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਵਾਪਸ ਪਲਟ ਕੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਰਅਸਲ ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਪਹਿਲੂ ਵੱਲ ਝਾਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਗਈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਏ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹਿਜਤਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜਿਆ।

ਡਾ. ਵਿਦਿਆ ਸਾਗਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੇਹਨਤੀ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮੋਹ-ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਿਰ ਸਨ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ, 'ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਘਰੇ ਜਾ ਕੇ ਫਿਰ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ?' ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸੀ, 'ਇੱਥੇ ਮੈਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁਤਾਬਕ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਉਹ ਮਾਹੌਲ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਨਾ ਸਕਦਾ, ਜਿਥੋਂ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।'

ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਵੱਲ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਸੰਕਟ:

ਇੱਕ ਗੱਲ ਤਾਂ ਆਪਾਂ ਕੀਤੀ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਦਾ ਸੰਕਟ

ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੇਂਦਰੀ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਹੀ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਸਿਰਫ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਤੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਇਹ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਤੱਕ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ ਉਦਾਸੀ, ਉਨਮਾਦ, ਸਨਕ ਜਾਂ ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ 'ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈ' ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਰੀਜ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਆਪਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੱਤ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪਲਸਤਰ ਲਗਾਉਂਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਲੱਤ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਲ ਗੌਰ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਖਾ-ਖਾ ਕੇ ਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗੇੜੇ ਕੱਟ ਕੇ, ਮਰੀਜ ਉਕਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵੀ ਤੰਗ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵੀ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦਵਾਈ ਖਾਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਤਾਂ ਹਫਤਾ-ਦਸ ਦਿਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਬਰਦਾਸਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੀ ਤਾਂ ਗੱਲ ਹੀ ਛੱਡੋ। ਫਿਰ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਮਨੋਰੋਗ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਕਈ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ 'ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਸਲਾਹ' ਨਾਲ ਵੀ ਮਨੋਰੋਗੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਚੰਗੇ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਿਰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਤਾਂ ਇਸ ਪੱਧਤੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬੜਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਾਫੀ ਗੇੜੇ ਵੀ ਮਾਰਨੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮਰੀਜ, ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 'ਦਵਾਈ ਪੱਧਤੀ' ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਰੀਜ ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੰਜ-ਚਾਰ ਮਿੰਟ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ 'ਮਹੌਲ' ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝਣ ਦਾ ਸੰਕਟ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅੜਿਕਾ ਹੀ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੀ ਹੈ ?

ਅਜੋਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਵਧ ਰਹੀ ਤਦਾਦ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਚਣੌਤੀ ਹੈ ਉਥੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਤਰਜੀਹ ਨਾ ਦੇਣਾ ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕਵੀਂ ਸਦੀ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ-ਦੂਸਰੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣਗੇ ਜੋ ਕਿ ਅੱਜ ਚੌਥੇ ਨੰਬਰ ’ਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਲਿਆਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਚੜ੍ਹਤ ਬਾਰੇ ਇਸ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਠੱਲ ਪੈ ਸਕੇ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇਹੋ ਹੀ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੋਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਕਦਮ ਪੁੱਟ ਸਕੀਏ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸੱਭ ਜਾਣੂ ਹਾਂ, ਪਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਬਹੁਤਾ ਛੇਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ‘ਰੋਗ’ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਜਾਇਜਾ ਲਈਏ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤੰਤਰ-ਮੰਤਰ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ, ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ (1948) ਤੋਂ ਹੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ (ਡਬਲਿਊ. ਐਚ. ੳ.) ਦਾ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਇਕ ਆਦਰਸ਼ ਸੰਕਲਪ ਹੈ ਕਿ ***ਸਿਹਤ ਸਿਰਫ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਲਾਮਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੋਣਾ ਹੈ।*** ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੇ ਤਿੰਨਾਂ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਬਰਾਬਰ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ।

ਆਪਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਰ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਇਹ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਨੇ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨਿੱਘ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਆਰਥਿਕ ਢਾਂਚਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਖਾਣ-ਪੀਣ-ਰਹਿਣ ਵੱਲ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਮਹਿਦੇ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ਾਬ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਬਲੱਡ

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਸੂਚੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਨੇ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਤਾਂ ਆਪਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ: ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਭਾਵੇਂ ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ।

ਇਸ ਲਈ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਮਾਨਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰਤਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਵੀ, ਇਕ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਂ ਸਿਹਤ ਹੈ। ਭਾਵ ਇਹ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਰ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਕਿ ਅੰਗਰੇਜੀ ਸ਼ਬਦ ਡੀਸੀਜ਼ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ, ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ ਭਾਵ... ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਆਰਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਈਏ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਹੀ ਤਕਲੀਫ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਦਰਦ ਲਈ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਭਜਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤਨਾਉ ਦਾ ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਝੱਲਿਆ ? ਕੀ ਕਦੇ ਉਸ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ? ਕੀ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਵਿੱਛੜ ਜਾਣ ਦਾ ਸਦਮਾ ਬੇਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ? ਕੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ? ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਭਾਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਖਾਸ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵਧ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥੱਕ ਜਾਣਾ, ਹੱਥ-ਪੈਰ ਟੁੱਟਣੇ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਕਮਜੋਰੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਇੱਕ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਲ ਵੀ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ-ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਵੀ ਇੱਕ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬੇਗਾਨਗੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵੀ ਤਕਲੀਫ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜਿਥੇ ਵਿਆਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਭਾਵ ਡਿਸ-ਈਜ ਹੈ, ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਾਂ, ਉਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ: ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਾਂ ਮਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ; ਸਿਰ ਦੁਖਦਾ, ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਾਲਜੇ ਵਿੱਚ ਕੇੜਾ ਉੱਠਦਾ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੈਂ ਸ਼ੈਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੰਨ ਵਗਦਾ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ ਹੋਏ ਨੇ ਵਗੈਰਾ-ਵਗੈਰਾ। ਪਰ ਮਨ ਦੀ

ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵੇਲੇ ਕੀ ਕਹੇ; ਇਹੋ ਹੀ ਕਿ ਮਨ ਉਦਾਸ ਹੈ, ਮਨ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ, ਮਨ ਵਿੱਚ ਅੱਚਵੀ ਜਿਹੀ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਸਹੀ, ਸਪਸ਼ਟ, ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੋਂਦ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਭੁਲੇਖੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਅਸੀਂ ਦਿਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ- ਦਿਲ ਉਦਾਸ ਹੈ... ਜਿਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ-ਜਿਗਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਵੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਬਾਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਮਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਖਰੇਵਾਂ ਜਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ - ਇਹ ਹੈ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਕੀ ਹੈ ਅਸਲ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ? ਮਨੁੱਖੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ?

ਮਨ ਕੀ ਹੈ ?

ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬਾਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ, ਸਮਾਜ-ਸ਼ਾਸ਼ਤਰੀਆਂ, ਦਾਰਸ਼ਨਿਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚਾਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਸਿਗਮੰਡ ਫਰਾਇਡ ਇਸ ਲੜੀ ਦਾ ਮੋਹਰੀ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੁੰਗ, ਇਰਕਸਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਿਆਸੇ, ਮਾਸਲੋ ਆਦਿ ਨੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ, ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਮੀਡ ਦਾ ਆਪਣਾ ਨਿਵੇਕਲਾ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਕਰ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰੀ ਨੁਕਤੇ ਵਿੱਚ ਸਮੇਟਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾ ਇੰਝ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ 'ਮੈਂ' ਅਤੇ 'ਮੇਰਾ' ਕਿਸੇ ਵਿਆਕਤੀ ਦੇ ਨਿੱਜ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਦੋ ਸਬਦ ਹਨ। 'ਮੈਂ' ਉਸਦਾ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖ ਅਤੇ 'ਮੇਰਾ' ਉਸਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਕ ਸਰੀਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਅੱਖੋਂ ਉਹਲੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਉਹ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਾਏ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੇ ਵੀ ਰੋਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੋਲਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦਾ ਹੈ...ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ, ਮੇਰੀ ਦੀਦੀ, ਮੇਰਾ ਵੀਰ...ਮੇਰੀ ਕਾਰ, ਮੇਰੀ ਗੁੱਡੀ, ਮੇਰੀ ਕਾਪੀ, ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ...। ਇਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਲੜੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰ ਤੱਕ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੱਸਿਆ-ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਨ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮੱਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਆਕਤੀ ਨੇ ਕਿਹਾ- ਮਨ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਤਰਕ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਆਪਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਮੇਰੀ ਚੀਜ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਛਾਤੀ ਠੋਕ ਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਥੇ ਵਿਆਕਤੀ ਦਾ ਹੱਥ ਛਾਤੀ ਉੱਪਰ ਟਿਕਦਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਮਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਮਨ, ਪੇਟ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਮੱਤ ਹੈ ਕਿ ਮਨ, ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਐਕਸਰੇ ਜਾਂ ਅਲਟਰਾ-ਸਾਊਂਡ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋਏ ਜੰਤਰਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਉਸ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਉਲੀਕੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਆਪਾਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨ ਹੁੰਦਾ ਜਰੂਰ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਠੋਸ ਹੋਂਦ ਹੈ। ਠੋਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਇਸ 'ਮਨ' ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅਧਿਐਨ ਹੋਏ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਆਪਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੀਏ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਅਤੇ ਨਿਵੇਕਲੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣ ਸੰਚਾਰ-ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਮਨੱਖ ਨੂੰ ਗਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਡਾਣ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਪਿਤਾਮਾ ਫਰਾਇਡ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਗ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਨਘੜਤ ਅਰਥਾਤ ਨਾ ਦਿਸਣ ਵਾਲੀ ਰਚਨਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਜਰੂਰ ਹੈ। ਫਰਾਇਡ ਨੇ ਇਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਵੀ ਦੱਸੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਇਡ, ਸੁਪਰ ਈਗੋ ਤੇ ਈਗੋ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਇਡ... ਸਾਡੀਆਂ ਜਾਨਵਰੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੀਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਜੀਵਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸੈਕਸ, ਭੁੱਖ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਡਰ ਆਦਿ ਇਹ ਸਭ ਇਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਜੋ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਸਿਖਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਸੁਪਰ ਈਗੋ... ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਨ, ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਖਾਣਾ, ਉਹ ਪਾਉਂਣਾ, ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨੇਮ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਨੇਮ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਈਗੋ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ। ਇਡ ਦਾ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਸੁਪਰ ਈਗੋ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਈਗੋ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਡ ਦਾ ਦਬਾਅ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ। ਭੁੱਖ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਡ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ, ਕਮਾ ਕੇ ਖਾਣਾ, ਵੰਡ ਕੇ ਖਾਣਾ ਅਦਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਹਦਾਇਤਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦਾ ਹੋਇਆ ਮਨੁੱਖ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫਰਾਇਡ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੈ। ਪਰ ਸਰੀਰ ਤੇ ਉਂਗਲ ਧਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਕਿ ਮਨ ਕਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਮਨ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ, ਜਿਵੇਂ ਹੱਥ ਹਲਾਉਂਣਾ, ਉੱਠਣਾ ਅਤੇ ਬੈਠਣਾ ਆਦਿ। ਹੁਣ ਜੇ ਕਰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸੈਂਟਰ ਹੈ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਹੈ ਇਡ, ਜੋ ਮਨ ਦਾ ਹਿਸਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਹਨ। ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ

ਛੋਟਾ ਹਿੱਸਾ। ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬੁੱਧੀਮਤਾ ਦਾ, ਵਿਵੇਕ ਦਾ, ਸਮਝਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਆਣਪ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਨਵਰ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਇੰਨਾ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵੱਡਾ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਛੋਟਾ ਹਿੱਸਾ, ਜਾਨਵਰੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਰੂੜੀ ਮਾਤਰ ਸਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਤੁਰੀਆਂ ਫਿਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਘੱਟ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸੂਝ ਵਧੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਮਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨਾਲੋ ਨਾਲ ਤੋਰ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਯਕੀਨਨ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਭੁਲੇਖਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਗੱਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਦੂਸਰੇ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਣਤਰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ, ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਨ ਸਭ ਦਾ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਪਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ, ਹੱਡੀਆਂ, ਦਿਲ-ਪੇਟ-ਫੇਫੜੇ ਸਭ ਦੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੋਈ ਛੇਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਕਦੇ ਢਿੱਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਉਸ ਦੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ, ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਚੰਗੀਆਂ-ਮਾੜੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਫਿਰ ਮਨ ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ? ਕੀ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਕੂਲ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਤਾਰੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ? ਕੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਜੋਲ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇਹ ਵਖਰੇਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ?

ਆਪਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਸਿੱਟੇ ਤੇ ਪੁੱਜੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਮਿਲ ਕੇ ਹੀ ਇੱਕ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਕ੍ਰਿਆ ਮਨ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੋਗੀ ਰੂਪ ਵੀ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਰਾਇਡ ਅਤੇ ਮੀਡ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕੁ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨਾਲੋ-ਨਾਲ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੋ ਵੱਖਰੇ ਪਹਿਲੂ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਮਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧ ਤੋਂ ਮੁਨਕਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਸਮਾਜੀ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਮੀਂਡ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤਕਰੀਬਰਨ ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਇਸੇ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਜੇਕਰ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਮਨ ਰਲਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਇੱਕ ਅੰਗ ਹੋਣ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਜਨਮ

ਤੋਂ ਹੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੀਂਡ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇੱਕ ਜੀਵਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ, ਮਾਸ-ਹੱਡ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਨਹੀਂ। ਫਿਰ ਉਹ ਅਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਹੱਸਦਾ ਹੈ, ਪਛਾਣਦਾ ਫਿਰ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੂਰਵ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਪੁਰਾਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਹੱਸਦਾ-ਰੋਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਣਾ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਕਿਸੇ ਤਕਲੀਫ ਦਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਤੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਿਸਤਰ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਮਾਂ ਕਦੇ ਕੁਝ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਿਉ ਕਦੇ ਕੁਝ ਬੋਲਦਾ ਤੇ ਕਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਾ ਦੇਖਦਾ-ਸੁਣਦਾ, ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰੀਕਾਰਡ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਕਦੀ ਨਕਲਾਂ ਵੀ ਲਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਾ ਇਕ ਜੀਵਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਤੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਰੂਸੀ ਕਹਵਤ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੀ ਬੋਲਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸੱਠ ਸਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ। ਪਰਿਵਾਰ, ਸਕੂਲ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਉਥੋਂ ਦੇ ਦੋਸਤ- ਮਿੱਤਰ, ਰਾਜਨੀਤੀ, ਆਰਥਿਕਤਾ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਫਲਸਫਾ ਆਦਿ। ਜੇਕਰ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਮਨ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੁਣ ਚੰਗਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਤਰਕਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਜੋ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਕਹਾਵਤ ਹੈ: ਚੰਗਾ ਮਨ ਚੰਗੀ ਖੋਜ ਦਰਅਸਲ ਹੋਣਾ ਇਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀ ਖੋਜ, ਚੰਗਾ ਮਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਆਦਮੀਆਂ ਨੇ ਇੱਕ ਊਠ ਦੇ ਗਲ਼ ਘੰਟੀ ਬੰਨੀ ਹੋਈ ਦੇਖੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਾਨਵਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦੇਖਿਆ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਗਲ਼ ਵਿੱਚ ਬੰਨੀ ਘੰਟੀ ਬਾਰੇ ਗਿਅਨ ਸੀ। ਇਕ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਕੀ ਦੇ ਗਲ਼ ਵਿੱਚ ਕੀ', ਦੂਜੇ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ,'ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਦੇ ਗਲ਼ ਵਿੱਚ, ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।'

ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੂਝ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਲਈ ਥਾਂ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਵੀ ਉਸੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ,'ਉਸ ਦਾ ਦਿਮਗ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਸੁਖੀ ਹੈ, ਨਾ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾ ਝੰਝਟ।' ਦਿਮਗ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਸਬੰਧ ਅਵੱਸ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਆਦਾ ਬੁੱਧੀਮਾਨ, ਜਿਆਦਾ ਸੋਚਵਾਨ ਤੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ

ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਰ ਗੱਲ ਦੀ ਚੀੜਫਾੜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਪ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਚਿੰਤਤ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਹੈ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, ਚੇਤਨਾ ਪੱਧਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਨਿੱਕਲਿਆ ਕਿ 'ਮਨ' ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਹੋਂਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਦਿਮਗ ਨਾਲ ਭਾਵੇਂ ਸਬੰਧ ਹੈ।

ਮਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ–

* ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਮੈਂਬਰ
* ਪੜ੍ਹਾਈ ਵੇਲੇ ਦੇ ਸਹਿਪਾਠੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ
* ਨੌਕਰੀ ਦੌਰਾਨ ਮਾਲਿਕ ਜਾਂ ਬਾਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਥੀ
* ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੁਹੱਲੇ ਦੇ ਲੋਕ
* ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ

ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਉੱਥਲ-ਪੁੱਥਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਆਦਿ, ਸਾਂਝ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮਨ ਨਾਲ ਅਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ।

ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਇਕ ਵਿਆਕਤੀ ਦੇ ਮਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੰਦਾ ਹੈ। ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਤਾਰੇ ਉਸ ਮਨ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਉਸ ਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਨ ਸੰਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਹੁਣ ਗੌਰ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਖਿੱਤੇ ਹਨ। ਹਰ ਖਿੱਤੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ, ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਿੰਨੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਹੈ। ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜੀ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ, ਧਾਰਮਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਵਰਗ ਹਨ। ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ ਜਰੂਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕਸਾਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰ ਔਖਾ ਹੈ।

ਪਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਰਲ ਕੇ ਕੁਝ ਕੁ ਬਿੰਦੂ ਤਲਾਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ:

1. ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਕੱਮਾ ਨਾ ਕਹੇ।

2. ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ।

3. ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਤੇ ਠਰੰਮੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਵੇ।

4. ਉਪਭਾਵਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ ਹੋਵੇ। ਜਲਦੀ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ, ਬਹੁਤੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤਾ ਡਰ ਨਾ ਹੋਣਾ।

ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਦਾ ਆਪਾ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਹੈ।

ਆਪਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ: ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ

ਮਨੋਰੋਗ ਮਨ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਤੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ, ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਸੋਚ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਰਾਹੀਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਕਾਰਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਦਾਸ ਚਿੱਤ ਰਹਿਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੋਚ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਨਿਗਹ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਤੇ ਇਹ ਮਨੋਰੋਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵੱਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਵਧ ਰਿਹਾ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਕੁੱਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

1. ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਸਮੁੱਖ, ਗਾਲ੍ਹੜੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਘੁਮੰਡੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬਹੁਤ ਅਮੀਰ ਹੋਵੇ, ਵੱਧ ਖਰਚ ਵੀ ਕਰੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਟੋਕੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

2. ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੱਕੀ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਉਸ ਦੇ ਮਗਰ ਪਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਹ ਬੇਤੁਕੀਆਂ ਦਲੀਲਾਂ ਦੇਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।

3. ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ-ਨੇੜਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਏ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹੇ।

4. ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਰੋਂਦਾ ਹੈ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤੇ ਮਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

5. ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕੋ-ਦਮ ਭੜਕ ਜਾਵੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਡਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰੇ। ਨੰਗਾ ਹੋ ਕੇ ਘੁੰਮਣ ਲੱਗੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਜਾਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣ ਜੋ ਉਥੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

6. ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਂਣ ਜੋ ਕਿ ਮਿਰਗੀ ਵਰਗੇ ਹੋਣ ਪਰ ਡਾਕਟਰ ਕਹੇ ਕਿ ਮਿਰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

7. ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹੱਥ, ਲੱਤ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਕਹੇ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਲਕਵਾ ਜਾਂ ਅਧਰੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।

8. ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਬੇਹੂਦਾ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਾ ਨਿੱਕਲਣ।

9. ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ (ਸਰੀਰਕ) ਥਕਾਵਟ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰੇ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਕੁ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ, ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਆਪਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਮਾਪ ਦੰਡ ਜਾਂ ਯੰਤਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਵਾਕ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਵਲੋਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਬੋਲਚਾਲ ਦੇ ਫਿਕਰੇ। ਉਹ ਮਨੋਰੋਗੀ ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਰਜ਼ੀ ਬੋਲੇ, ਕਿਸੇ ਮਰਜ਼ੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਂ ਲਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੇ, ਪਰ ਮੂਲ ਮੁੱਦਾ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੋਚ, ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਮਗਰੋਂ ਬੁਖਾਰ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਹੈ, ਵੈਸੇ ਹੀ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਵਧਣਾ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ **ਸੋਚ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਿਸੇ ਮਨੋਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।**

ਮਨੋਰੋਗ: ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ-

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੇ ਜੋ ਕਾਰਨ ਦੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਤਿੰਨ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:-

1. ਸਰੀਰ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ (ਇੰਜਾਇਮ, ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਆਦਿ) ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
2. ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ (ਜੀਨਜ਼ ਰਾਹੀਂ)
3. ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ
    * ਮਾਨਸ਼ਿਕ ਪਹਿਲੂ
    * ਸਮਾਜਿਕ ਵਾਤਾ ਵਰਣ

1. ਸਰੀਰ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ:

ਮੌਜੂਦਾ ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਿਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੜਾਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਲੱਗਭੱਗ ਅੱਖੋਂ ਪਰੋਖੇ ਹੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਰਸਾਇਣ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਗ ਹੈ- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਰਹੇ

ਹਾਰਮੋਨਜ਼, ਇੰਜਾਇਮ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ਾਬਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿਗੜਣਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਿਪੋਕਰੇਟਸ ਨੇ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਚਾਰ ਤਰਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੱਸਿਆ। ਆਯੁਰਵੈਦ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਤ, ਪਿਤ, ਕਫ ਆਦਿ ਨਾਂ ਤੋ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਤੱਤ ਹਨ, ਜਿੰਨਾਂ ਦੇ ਅੰਸਤੁਲਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫਿਰ ਵੀ ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ, ਲੈਬਾਟਰੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਨਵੇਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਇੰਜਾਇਮ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਲੱਭੇ। ਤਨਾਉ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਐਡਰੀਨਾਲਿਨ ਦਾ ਅਤੇ ਡੋਪਾਮੀਨ ਦਾ ਵਧ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ, ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਪਾਗਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਖ਼ੂਨ (ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਜਾਂ ਉਨਮਾਦੀ ਵਿਅਕਤੀ) ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਲਗਾ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁਝ ਚਿਰ 'ਪਾਗਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹਰਕਤਾਂ' ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਤੇ ਫਿਰ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਰਾਹ ਲੱਭ ਪਿਆ ਕਿ ਕੋਈ ਰਸਾਇਣ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪਾਗਲਪਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਜ਼ੁੰਮੇਂਵਾਰ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਵਿਗਾੜ ਸੀ, ਪਰ ਸਵਾਲ ਇਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

* ਉਹ ਰਸਾਇਣ ਉਸ ਪਾਗਲ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਥੋਂ ਆਇਆ ?
* ਉਹ ਕੈਮੀਕਲ ਉਸ ਦੇ ਪਾਗਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ?
* ਉਹ ਕੈਮੀਕਲ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਆਕਤੀ ਦੇ ਉਪਰ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਪਾਗਲਪਨ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਠੀਕ ਕਿਉਂ/ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਗਿਆ ? ਪਾਗਲਪਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਨਾ ਰਿਹਾ ?

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਰੂਬਰੂ ਹੋ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਹਨ ਵੀ।

ਜਵਾਬ ਇਹ ਹਨ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਰਸਾਇਣ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹੈ। ਇਹ 'ਨਵਾਂ ਕੈਮੀਕਲ' ਜੋ ਮਨੋਰੋਗੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਮਾਹੌਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੈਮੀਕਲ ਲਗਾਤਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨੋਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੈਮੀਕਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੈਮੀਕਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਜਿਉਂ ਦੀ ਤਿਉਂ ਬਣਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਮਨੋਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਆਕਤੀ ਤੋਂ ਨਿਖੇੜਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਿਰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਗੌਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਜਾਂ ਇਸ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਉਹ

ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

'ਤਨਾਉ' ਵਾਲੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ, ਤਨਾਉ ਦਾ ਰਮਾਇਣ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਕ 'ਟੋਮਸ ਦਾ ਪੇਟ' ਇਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਤਜਰਬਾ ਹੈ। 'ਟੋਮਸ ਦਾ ਪੇਟ' ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵੋਲਫ ਨਾਂ ਦੇ ਵਿਗਿਅਨੀ ਨੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਟੋਮ ਜਦੋਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਰੋਸ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪੇਟ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਤਹਿ ਲਾਲ ਸੁਰਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। (ਟੋਮ ਦਾ ਪੇਟ ਇਹ ਟੋਮ ਨਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਦੇ ਪੇਟ ਦਾ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ, ਉਹ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਵੋਲਫ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਲਿਆ।) ਵੋਲਫ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਟੋਮ ਜਦੋਂ ਚੁੱਪ, ਸਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਪੇਟ ਦੀ ਪਰਤ ਪੀਲੇ ਜਿਹੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ। ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦਾ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤਨਾਉ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਕੈਮੀਕਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਮਿਥੀ ਮਿਕਦਾਰ ਤੋਂ ਵਧ ਹੋਣਗੇ। ਉਹ ਉਸ ਅੰਗ ਨੂੰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਕਰਨਗੇ ਤੇ ਨਾਲੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਰਲ ਕੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਗੇ।

ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ, ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਨਿਰੋਲ ਕੈਮੀਕਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ- ਜਿਵੇਂ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਿਹਦੇ ਵਿੱਚ, ਤੇਜ਼ਾਬ ਵੱਧ ਬਣਨਾ ਤੇ ਫਿਰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਐਂਟੀ-ਏਸਿਡ, ਕੋਈ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੇ ਉਲਟ-ਅਲਕਲੀ ਦੇ ਦੇਣਾ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਮਿਰਚਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਚਾਹ-ਸਿਗਰੇਟ, ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਹ ਤਿਜ਼ਾਬ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਕੋਈ ਕਾਰਗਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਉ ਹੀ ਪਹਿਲਾ ਨੰਬਰ ਹੈ।

ਫਿਰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖੋਜਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਕਿ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦਾ, ਬਲੱਡ ਗਰੁੱਪ ਏ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦਾ, ਪਰਸਨੈਲਟੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨਾਲ ਵੀ ਵੱਧ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਖਰ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਲੱਡ ਗਰੁੱਪ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦਾ ਵੀ ਜਮਾਂਦਰੂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਹੀ ਅਜਿਹੀ ਹੈ ਜੋ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਤੇ ਜੇਕਰ ਹੁਣ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਖਾਉ ਅਤੇ ਚੈਨ ਨਾਲ ਰਹੋ। ਇਹ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਸਨਅਤ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਫਿਕ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਛੋਕੜ (ਜੀਨਜ਼ ਰਾਹੀਂ):

ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਇਦ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸੀ ਕਿ ਕਈ ਰੋਗ ਪਰਿਵਾਰਾਂ

ਵਿੱਚ ਤੁਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜੀਨਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜੀਨਜ਼ ਦੀ ਖੋਜ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰੀ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਪਾਠ ਜੁੜ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਈ ਅੰਕੜੇ ਜੁੜ ਗਏ। ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ 1 ਫੀਸਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ 12 ਫੀਸਦੀ।

ਜੇਕਰ ਇਸ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂ ਜੀਨਜ਼ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਵੇਖੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਖੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

* ਜੇਕਰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ (ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਸਨਕ ਜਾਂ ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨਿਆ) ਇਕ ਫੀਸਦੀ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੀਨਜ਼ ਦੀ ਪਿਛੋਕੜ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ।

* ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ, ਜੇ ਕੋਈ ਰੋਗ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਉਹ 'ਉਦਾਸ ਵਿਅਕਤੀ' ਵਿੱਚਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਉਸ ਉਦਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਹੇਠ ਪਲਦੇ-ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਾਹੌਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਦਾ ਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ 'ਮਾਹੌਲ' ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਨੋਰੋਗ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੋਣ।

* ਤੀਸਰੀ ਗੱਲ, ਜੇਕਰ ਆਪਾਂ ਜੀਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪਹਿਲੂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਆਪਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਇਸ ਨਿਰਣੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਂਗੇ ਕਿ ਜੀਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਵੀ 'ਮਾਹੌਲ' ਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਆਪਾਂ ਧਰਤੀ ਉੱਪਰ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਜੀਨਜ਼ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਯੂਟੇਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਜੀਵਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਿਆ ਤੇ ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਜਿੰਦਾ ਰਹੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਸਦਕਾ ਹੀ, ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਕਾਰਗਰ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਵਾਲ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਰਨ ਦਾ ਨਹੀਂ, ਸਵਾਲ ਜੀਨਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਸੌਂਪਣ ਦਾ ਨਹੀਂ, ਸਵਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਜੀਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦੀ। ਇਹੀ ਅਹਿਮ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹੌਲ ਦੇ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ:

ਮਾਨਸਿਕ ਪਹਿਲੂ: ਮਾਨੋਰੋਗਾਂ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਆਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਵੀਹਵੀ ਸਦੀ ਦੌਰਾਨ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ

ਚੜ੍ਹਤ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਹੋਈਆਂ ਖੋਜਾਂ ਸਦਕਾ, ਇੱਕ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਬਚਪਨ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ-ਪਿਉ ਜਾਂ ਪਾਲਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸਤਾ, ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਜਿਕਰਯੋਗ ਥਾਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਉਸ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਭਾਸ਼ਾ, ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਅੰਤ੍ਰਿਣ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਬੱਚੇ ਅਨਾਥ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਲਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਂ-ਪਿਉ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੇ ਵੱਧ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੋਇਆ, ਵਿਵਹਾਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਓਹ ਉਸ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਮਾਨਤਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਨਜ਼ਰ ਤੋਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਕ ਬਸਤੀ ਵਿੱਚ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਹੈ, ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਦਬਦਬਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ, ਬੋਲਚਾਲ ਦਾ ਵੀ ਉਹੀ ਰੂਪ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਥੋਂ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਇੱਥੇ ਜ਼ਿਕਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤਨਾਊ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਵਰਗੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਤਨਉ ਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੌਰਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੁੰਦੀ। ਜੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਆਉਣ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਦੋ-ਚਾਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ; ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਤਨਾਉ ਪੂਰਨ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕੋਈ ਰਾਹ ਲੱਭਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਤਨਉ-ਮੁੱਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜਿਕ ਪਹਿਲੂ: ਰੋਜਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋਏ, ਵਿਆਕਤੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਨਾਉ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਲਿਸਟ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮੁਤਾਬਕ ਦਰਜਾ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪਾਠ 'ਤਨਾਉ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਜਰੂਰੀ' ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਚੀ ਹੋਰ ਵੱਡੀ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਨਵੀਂਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਗੱਲ ਤਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਰੀਕਰਨ, ਗਰੀਬੀ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰੀ ਬਦਲਾਅ ਨੇ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣ

ਵਿੱਚ ਅਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੇ ਇੱਕਸਾਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

ਸ਼ਹਿਰੀਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਪੱਖੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਨਵੀਂ-ਪਰਾਈ ਥਾਂ ’ਤੇ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਤਨਾਉਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਬੇਭਰੋਸਗੀ, ਨਵੇਂ ਲੋਕ, ਨਵਾਂ ਪਹਿਰਾਵਾ, ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਠੰਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਅਜਿਹੇ ਪਹਿਲੂ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂ ਜਦੋਂ ਗਰੀਬੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਹੋਰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗਰੀਬੀ, ਖੁਦ ਇਕ ਬਹੁਪੱਖੀ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਘਰ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਪਛੜਣਾ, ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਉਜਰਤ ਨਾ ਮਿਲਣੀ ਆਦਿ ਹੋਰ ਪੱਖ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਦਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ, ਇਸ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ, ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਆਪਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਦੋਹਰੀਆਂ-ਤੇਹਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਸੈਕਸ ਅਧਾਰਿਤ ਵਿਤਕਰਾ, ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਘਾਟ, ਕੰਮ ਦਾ ਵਾਧੂ ਬੋਝ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਅਜਿਹੇ ਪਹਿਲੂ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਵੱਲ ਧੱਕਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਦੈਂਤ-ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਵਲੋਂ ਦਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ, ਅਸੁਰੱਖਿਆ, ਬੇਭਰੋਸਗੀ, ਡਰ ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੀ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਵਰਗੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਚਾਰ ਦਿਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤੰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਇਕੱਲਾ, ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ, ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਹੋਈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਲਈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਕੀਟਾਣੂ, ਜੀਵਾਣੂ, ਧੁੱਪ-ਠੰਡ, ਘੱਟਾ, ਗਾਰਾ, ਧੂੰਆਂ ਆਦਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਡੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਅਰਥਚਾਰਾ, ਰਾਜਨੀਤੀ, ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ, ਮਾਲਕ-ਨੌਕਰ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ, ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਦਾ ਰੂਪ, ਵਿਦਿਅਕ ਅਦਾਰੇ ਆਦਿ ਇਕ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਮਾਜੀ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਇੰਨਾ ਲੁਕਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ

ਇਸ ਨੂੰ ਜੀਵਾਣੂ-ਕੀਟਾਣੂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੁਰਦਬੀਨ ਹੇਠ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖ਼ੂਨ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਮਸ਼ੀਨ ਜਾਂ ਅਲਟਰਾ-ਸਾਉਂਡ ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ ਫੜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਥੇ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਹੁਣ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਜ਼ੀਨ ਹੁੰਦੇ ਵੀ ਹਨ, ਜੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ, ਮਨੁੱਖੀ ਅਨੁਕੂਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਮਾੜਾ ਜ਼ੀਨ ਵੀ ਚੰਗੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਚੰਗੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਾਲਾ ਜ਼ੀਨ ਮਾੜੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ, ਬਿਮਾਰ ਸਿੱਟੇ ਵੀ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਇਹ ਗੱਲ- 'ਜ਼ੀਨਜ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਨ' ਵਿਚਕਾਰ ਚਰਚਾ ਨਾ ਰਹਿ ਕੇ ਜ਼ੀਨਜ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਕਹੀਏ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਮਾਹੌਲ ਰਲ ਕੇ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ:

ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਇਸ ਪਾਠ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਆਪਾਂ ਸੱਤ-ਅੱਠ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

1. ਸਾਧਾਰਣ ਰੋਗ- ਨਿਉਰੋਸਿਜ਼
2. ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ- ਸਾਈਕੋਸਿਜ਼

ਇਹ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਫਰਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਾਰਨ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਵਰਗ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਠੀਕ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੇ ਵਰਗ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਭੜਕ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਦਵਾਈ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਲਗਾਤਾਰ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਹੀ ਲੈਂਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਨਿਉਰੋਸਿਜ਼: ਇਸ ਵਰਗ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ;

* ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਨਾਉ, ਚਿੰਤਾ
* ਹਿਸਟੀਰੀਆ
* ਸਨਕੀ
* ਸਾਧਾਰਣ ਉਦਾਸੀ

* ਡਰ

ਇਹ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਹੌਲ ਦੀਆਂ ਪੈਦਾਵਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮੂਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਗਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਅਸਰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਈਕੋਸਿਜ਼: ਇਸ ਵਰਗ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ;

* ਉਦਾਸੀ-ਉਨਮਾਦ ਦਾ ਚੱਕਰ
* ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨਿਆ

ਉਦਾਸੀ-ਉਨਮਾਦ ਦਾ ਚੱਕਰ- ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਤੇਜ਼ੀ ਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗਤੀਸੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰੋਸਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਕੀਮਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜੀ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿੱਕਲਣਾ ਆਦਿ।

ਸ਼ਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨਿਆ ਤਾਂ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਇਹ ਸਮਝ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਮੁੱਖ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆ ਨਾਲ ਹੀ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਗੱਲਬਾਤ (ਸਾਇਕੋਥਰੈਪੀ) ਨਾਲ ਵੀ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

ਦਰਅਸਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਾਹੌਲ-ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਕ ਵਰਗ ਹੋਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਨੋਰੋਗ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਹੈ ਮੰਦ ਬੁੱਧੀ ਬੱਚੇ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਨ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਦਿਮਾਗ ਘੱਟ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਿਮਾਗ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਜਿਵੇਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਘੱਟ ਹੋਣੀ, ਅਵਾ-ਤਵਾ ਬੋਲਣਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਮੁਹਾਵਰੇ ਵਿੱਚ ‘ਸਠਿਆ ਜਾਣਾ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਮਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਿਰਾਂ ਕੋਲ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਫੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ

ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ?

2. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ, ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਲਾ ਸਕਦੇ ?

3. ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ?

4. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤਾ ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ?

5. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰਾਤੀਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਂਣ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ?

6. ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਦੀ ਉਦਾਸ, ਕਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ?

7. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਜੁਲਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ?

8. ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਨ ਦੀ ਕਾਰਜਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

9. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ?

10. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ?

11. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਠੀਕ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗਲਤ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?

12. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ?

13. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ?

ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਓਹੜ-ਪੋਹੜ, ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਗੋਂ ਹੋਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਕੀ ਹਨ-ਮਨ ਦੇ ਰੋਗ

ਮਨ ਉਸਰਦਾ ਹੈ-ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ। ਸਮਾਜ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚੋਂ।

ਸਮਾਜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ ?

ਸਮਾਜ-ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮਾਜ, ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਵਖਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਭਾਵੇਂ ਮਿਲ ਕੇ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਹ ਝੁੰਡ ਹੈ, ਸਮਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਉਹ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਵਿਉਂਤ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਸਿਰਫ ਤਜਰਬੇ ਹੀ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸਗੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਾਨਵਰ ਜੇ ਸਿਖਦੇ ਵੀ ਹਨ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਤੀਰ-ਤੁੱਕੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਅਨੁਵੰਸ਼ਿਕਤਾ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਵੀ ਸਿਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ 'ਬੀਤੇ ਕੱਲ' ਦੀ ਛਾਂ ਹੇਠ ਬੈਠ ਕੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਲ ਲਈ ਬੂਟੇ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮੂਹਿਕ ਜੀਵਨ, ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਇੰਜਾਈਮਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਨਿਅੰਤ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਮੂਹਿਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ, ਦੋ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:

* ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹੋਣਾ (ਸ਼ਕਲ-ਸੂਰਤ ਜਾਂ ਮੂੰਹ-ਮੁਹਾਂਦਰਾ)
* ਕਾਰਜਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਣਾ (ਇੰਜਾਇਮ, ਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਜਾਂ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ, ਖੁਰਾਕ, ਪ੍ਰਜਨਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ) ।

ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਜੀਵ ਮਿਲ ਜੁਲ ਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਝੁੰਡ ਬਣਾ ਕੇ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਜੁੜੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ।

ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਪਹਿਲੋਂ ਝੁੰਡ ਬਣਾ ਕੇ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਵਿਉਂਤਬੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਉਦੋਂ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਗ ਲੱਭੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅੱਗ ਦਾ ਮਿਲਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਮਗਰੋਂ, ਇਹ ਜਰੂਰੀ

ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਗ ਜਲਦੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ, ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜਰੂਰ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਸਾਂਭਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਸੀ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਅਦਿ ਤੇ। ਅੱਗ ਦੀ ਲੱਭਤ ਨਾਲ, ਸ਼ਿਕਾਰ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਖਾਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਾਲ, ਮਨੁੱਖ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਤੋਂ ਅੱਗੇ 'ਮਾਲ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ' ਬਣ ਗਿਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਜਿੰਦਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਜਨਣ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਸਮਝ ਪਈ ਤਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਆ ਦੀ ਸਮਝ ਲੱਗੀ ਅਤੇ ਇਹ 'ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਮਨੁੱਖ' ਇੱਕ ਦਿਨ ਪੈਦਾਵਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਬਣ ਗਿਆ। ਇੱਕ ਥਾਂ ਟਿਕ ਕੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ, ਖੇਤੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਈ। ਇਸ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਇਆ।

'ਪੈਦਾਵਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ' ਨੂੰ ਅੱਜ ਸਮਾਜ ਦਾ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੈਦਾਵਾਰ ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ-ਵੰਡ। ਕਿਉਂ ਜੋ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਵਸਤੂ, ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੰਡਣ ਦੇ ਦੌਰ ਤੋਂ ਹੀ ਲੰਘਦੀ ਹੈ। ਪੈਦਾਵਾਰ ਅਤੇ ਵੰਡ ਨਾਲ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਉਪਰ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ, ਸਮਾਜ ਦੇ ਅਰਥਚਾਰੇ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।

ਅਰਥਚਾਰਾ ਸਮਾਜ ਦੀ ਨੀਂਹ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂ 'ਪੈਦਾਵਾਰ ਅਤੇ ਵੰਡ' ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੈਦਾਵਾਰ ਨਾਲ ਜਿਥੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰਤਾ ਆਈ, ਇੱਕ ਥਾਂ ਬੈਠਣ ਦਾ ਠਿਕਾਣਾ ਬਣਿਆ, ਉਥੇ ਹੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦੋ ਵਰਗ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ। ਇੱਕ ਕੋਲ ਪੈਦਾਵਾਰ ਦਾ ਮਾਲ ਹੈ, ਇੱਕ ਕੋਲ ਨਹੀਂ। ਜਿਸ ਕੋਲ ਹੈ-ਉਸ ਨੇ ਮਾਲ ਨੂੰ ਵੰਡਣਾ ਹੈ। ਉਸ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਤਾਕਤ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖਰਾ ਰੁਤਬਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੰਡ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ, ਸਮਰੱਥਾ ਮੁਤਾਬਕ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਖਾ-ਹੰਢਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਪਰ ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਵੰਡ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਸ ਨੇ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ, ਇਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ 'ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਅਨਸਰ' ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਲਈ ਉਕਸਾਇਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਮਾਜ ਦੇ ਇਸ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਅੱਗ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਪਤਾ ਚੱਲੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾ ਬੁਝਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅੱਗ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੰਮ ਸੰਭਾਲਿਆ ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਰ ਸ਼ਿਕਾਰ ਤੇ ਜਾ ਸਕਣ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਮਾਲ ਲਿਆ ਸਕਣ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਿਨ ਕੰਮ ਵੰਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਅਤ ਹੋਈ। ਔਰਤਾਂ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਵੀ ਇੱਕ ਥਾਂ ਟਿਕ ਕੇ ਬੈਠਦੀਆਂ। ਘਰ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਬਣਿਆ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ

ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਸਾਹਮਣ ਆਇਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰੱਥਾ ਮੁਤਾਬਕ ਕੰਮ ਅਤੇ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਚਲਦਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ, ਸਦਭਾਵ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਮਿਲਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

'ਪੈਦਾਵਾਰੀ' ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਚਾਹੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਚਾਹੇ ਆਨਾਜ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਾਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਾਧੂ ਪੈਦਾਵਾਰ ਵੇਲੇ ਇਹ ਸੋਚ ਆਈ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ 'ਜੇ ਮੈਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਾਂ ?' ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਮਿਲ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਬੈਠਾ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਅੱਗ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ'। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਜੋ ਲੋਕ ਸ਼ਿਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ, ਪੈਦਾਵਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ, ਪਸ਼ੂ ਚਾਰਦੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੋਚਣਾ ਵੀ ਵਾਜਿਬ ਹੀ ਸੀ। 'ਇਹ ਸਾਲੇ ਵਿਹਲੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਨੇ, ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਤੇ ਪਲਦੇ ਨੇ; ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਢਿੱਡ ਇਉਂ ਹੀ ਵਧੀ ਜਾਂਦੇ ਨੇ, ਅਸੀਂ ਸੁੱਕੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ...'। ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰੋਸ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ, ਗੁੱਸਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਛੱਡਿਆ, ਵੱਖਰੇ ਹੋਏ।

ਸਵਾਰਥੀ ਅਤੇ ਵਿਹਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਨੇ ਵੀ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ। 'ਤੁਸੀਂ ਜੰਗਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਜਾਨਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰਕੇ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮੰਤਰਾਂ ਨਾਲ ਅੱਗ ਬਾਲਦੇ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਰੱਬ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ' ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਜ਼ਹਬ ਦਾ ਮੁੱਢ ਬੰਨਿਆ ਗਿਆ। ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ। ਕੰਮ ਦੀ ਔਖੀ ਹਾਲਤ, ਅਸੁਰੱਖਿਆ, ਡਰ ਆਦਿ ਨੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ। ਸਵਾਰਥੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਜੋੜਿਆ। ਸਵਰਗ-ਨਰਕ ਦੇ ਭੁਲਾਵੇ, ਜਨਮ-ਮਰਨ, ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ, ਮੁੱਕਤੀ ਆਦਿ ਦੇ ਚੱਕਰ ਚਲਾਏ ਗਏ।

ਵਕਤ ਨਾਲ ਜਗੀਰਦਾਰੀ, ਰਾਜ ਦਰਬਾਰ ਟੁੱਟੇ, ਸ਼ਹਿਰ ਬਣੇ, ਮਸ਼ੀਨੀ ਯੁੱਗ ਆਇਆ, ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਰਾਹ ਮਿਲੀ। ਕਈ ਗੁੰਝਲਾਂ ਖੁੱਲੀਆਂ, ਆਦਰਸ਼ਵਾਦ ਦਾ ਭਾਂਡਾ ਫੁੱਟਿਆ। ਪੂੰਜੀਪਤੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਹਬ ਦੀ ਥਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਨੇ ਲੈ ਲਈ। ਰਾਜਨੀਤੀ ਨੇ ਮਜ਼ਹਬ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹਥਿਆਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ। ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਲੋਕਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਸੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸੀ। ਵਕਤ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਤੱਥ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਅਸੀਂ ਗੈਲੀਲੀਓ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੱਥ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਹੀ ਖੜੇ ਹੋਏ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੰਨ-ਤੋੜ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਾਰਵਿਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਸਿਧਾਂਤ ਨਾਲ ਹੋਇਆ।

ਡਾਰਵਿਨ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ, ਇਕ ਸਿਧਾਂਤ ਦਿੱਤਾ 'ਜੀਵਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਕ ਚੋਣ' ਖੁਰਦਬੀਨੀ ਜੀਵਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰੀੜ-ਧਾਰੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਲੈਂਦਾ ਹੋਇਆ, ਉਸਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਜੀਵ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ, ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲੈਂਦਾ

ਹੈ। ਲੇਹ-ਲੱਦਾਖ ਦੇ ਬਰਫੀਲੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਭੇਡ ਦੀ ਉੱਨ ਅਤੇ ਮੈਦਾਨੀ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਭੇਡ ਦੀ ਉੱਨ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਉਸਨੇ ਵਿਕਾਸ ਲੜੀ ਜੋੜੀ ਕਿ ਮਛਲੀ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਜੀਵ ਹੈ ਤੇ ਡੱਡੂ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ, ਦੋਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡੱਡੂ ਜੀਵ-ਵਿਕਾਸ ਕੜੀ ਵਿੱਚ ਮੱਛੀ ਤੋਂ ਅਗਲੀ ਕੜੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੀਂਗਣ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰ ਤੇ ਫਿਰ ਪੰਛੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਥਣਧਾਰੀ ਪ੍ਰਾਣੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਥਣਧਾਰੀ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦਾ ਸਿਖਰ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ।

ਜੀਵਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਜੀਵ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਜਦੋ ਜਹਿਦ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਅੱਗੇ ਤੁਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਢਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਉੱਠ ਨੇ ਰੇਗਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਜਮਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥੈਲੀ ਬਣਾ ਲਈ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲ ਲਿਆ ਅਤੇ ਬਚ ਗਿਆ। ਡਾਰਵਿਨ ਦਾ ਮੱਤ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਮੱਛੀਆਂ ਦੇ ਛੱਪੜ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਕਿ ਸੋਕਾ ਪੈ ਗਿਆ, ਪਾਣੀ ਘਟ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਵਰਗ ਨੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਪਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਢੰਗ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਲਿਆ। ਮੱਛੀ ਮਿਊਟੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ, ਜੀਨ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਈ ਤੇ ਡੱਡੂ ਵਰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ ਹੋਇਆ।

ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਕਿਥੋਂ ਤੱਕ ਦਰੁਸਤ ਹੈ ਕਿ ਡਾਰਵਿਨ ਦੇ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਵਰਗ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਆਦਮੀ, ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਖਾ ਕੇ ਕੁਦਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੇ। ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਜੀ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਮਜੋਰ ਨੂੰ ਜਿਉਂਣ ਦਾ ਹੱਕ ਨਹੀਂ। ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨੂੰ ਲੋਕ ਮੁਹਾਵਰੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ 'ਜਿਸ ਕੀ ਲਾਠੀ, ਉਸ ਕੀ ਭੈਂਸ'।

ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਮਜੋਰ ਜਾਂ ਗਰੀਬ ਕੌਣ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ? ਜਦੋਂ ਕਿ ਡਾਰਵਿਨ ਦੀ ਇਹ ਗੱਲ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਰਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਸਮਾਜ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨਾਲ, ਪੈਦਾਵਾਰੀ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨਾਲ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਪੈਦਾਵਾਰ ਖੇਤਾਂ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸੀ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਮਨੁੱਖੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਪੈਦਾਵਰੀ ਸੰਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਥੇ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਨੌਕਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੀੜੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਬਰਾਬਰ ਹਨ। ਸ਼ੇਰ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸਭ ਇੱਕ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਭਿੰਨਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੈਕਸ ਪੱਖੋਂ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੂੰਜੀਪਤੀਆਂ (ਮਾਲਕ) ਅਤੇ ਹਾਕਮ ਜਮਾਤਾਂ ਨੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ। ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਨਾਟਕਕਾਰ ਬਰਟਲਟ ਬਰੇਸ਼ਟ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ-"ਪੂੰਜੀਵਾਦੀ ਵਰਗ ਵਿਗਿਆਨਕ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੱਲ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਇੱਕ ਅੱਡ ਜਿਹੀ ਚੀਜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਵੱਖਰੀ ਜਿਹੀ ਜਾਗੀਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰਹੇ। ... ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਚਾਈ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਚਾਈ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੀਰੋਸ਼ੀਮਾ ਅਚਾਨਕ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਤੋਂ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਨੇ ਕਿ ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਦ ਜਾਂ ਯੰਤਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।"

ਕੋਈ ਵੀ ਕਲਾ ਚਾਹੇ ਵਿਗਿਆਨ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਹਾਕਮ ਜਮਾਤ ਹੀ ਉਸਦਾ ਰੂਪ ਵਿਗਾੜਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ "ਹੁਣ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਹਾਲਤ ਖਰਾਬ ਹੈ, ਹੁਣ ਜੰਗ ਲੱਗੇਗੀ।" ਇਹ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਜਬੂਰੀ ਹੈ, ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰਾਖੀ ਦਾ ਵਾਸਤਾ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੰਥ ਜਾਂ ਮਜ਼ਹਬ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾ ਕੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਲੜਾਈ ਰੱਖਣਾ। ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨੀ ਈਮਾਇਲ ਡੁਰਖੇਮ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼-ਪ੍ਰੇਮ ਜਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪਿਆ ਕੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿੱਟਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਬਣਨ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਆਦਮੀ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਨੇ ਅਸਰ ਪਇਆ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਮਜ਼ਹਬ ਦਾ ਧੋਖਾ, ਤਕਦੀਰ ਦਾ ਚੱਕਰ ਤੇ ਫਿਰ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਧੱਕਾ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਫਲਸਫਾ, ਕਲਾ ਆਦਿ ਨੇ ਆਪਣਾ ਰੂਪ ਦਿਖਾਇਆ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸੋਚ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ। ਇਸੇ ਨੂੰ ਮਾਰਕਸ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਤਹਾਸ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਆਦਮੀ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਸਮਾਜ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਚੇਤਨਾ। 'ਮਨ' ਹੋਂਦ 'ਚ ਆਇਆ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਬਣੀ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਜਮਾਤ ਦੀ ਵੱਖ ਵੱਖ। ਜਿਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੜਾਅ ਹਨ। ਪਹਿਲੋਂ-ਪਹਿਲ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੋਈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਉਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੂਡ, ਜ਼ਜਬਾਤ, ਵਹਿਮ, ਭੁਲੇਖੇ, ਕਥਾ-ਕਹਾਵਤਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਹੈ। ਵਹਿਮ ਜੋ ਕਿ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਕੇ ਫਿਰ ਕਥਾ- ਕਹਾਵਤਾਂ ਬਣਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਤੁਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਹਿਮ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਭੈਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸਕੀਨਰ ਨੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਕਬੂਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਕੀਨਰ-ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਹਰ ਪੰਦਰਾਂ ਸੈਕਿੰਡ ਮਗਰੋਂ ਇੱਕ, ਇੱਕ ਮੱਕੀ ਦਾ ਦਾਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਕੁਝ ਚਿਰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਉਹ ਕਿਤੇ ਚਲਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਇਕ ਕਬੂਤਰ ਖੰਬ ਖਿਲਾਰੀ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਦੂਜਾ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਚੱਕਰ ਲਾਈ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ

ਕਬੂਤਰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੋ ਅੱਡੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਸ ਵਕਤ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੱਕੀ ਦਾ ਦਾਣਾ ਮਿਲਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਵਹਿਮ ਉਦੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜਿਵੇਂ ਬਿੱਲੀ ਦਾ ਰਾਹ ਕੱਟਣਾ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਨਾ, ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਤੇਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚੱਕਰ, ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਰੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਣਾ ਆਦਿ

ਸਮਾਜ ਦਾ ਵਿਕਾਸ



ਜੀਵ ਸਮੂਹ (ਝੁੰਡ)

ਮਨੁੱਖੀ ਸਮੂਹ (ਸ਼ਿਕਾਰੀ)



ਅੱਗ ਦੀ ਲੱਭਤ (ਟਿਕ ਕੇ ਬੈਠਣਾ)



ਪੈਦਾਵਾਰੀ ਸੰਕਲਪ
(ਪਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਖੇਤੀ ਰਾਹੀਂ)

‘ਹੈ’ ਅਤੇ ‘ਨਹੀਂ ਹੈ’ (ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਨੌਕਰ)

ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਨਸਿਕਤਾ

ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ

ਸਮਾਜਿਕ ਚੇਤਨਾ ਸੋਚ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

-ਨੀਤੀ ਵਿਗਿਾਨ

-ਰਾਜਨੀਤੀ

-ਕਲਾ

-ਕਾਨੂੰਨ

ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ

-ਸੋਚ ਦਾ ਠੋਸ ਵਿਚਾਰ ਅਧਾਰ

-ਉਦੇਸ਼-ਪੂਰਨ ਸਿਧਾਂਤ

(ਦੋਹਾਂ ਵਰਗਾਂ ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖ)

ਮਨੁੱਖੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੀ ਉਸ ਘੜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀ ਸਥਿਤੀ ਸੋਚ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨੁੱਖ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਰਤਾਰੇ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਕਥਾ-ਕਹਾਣੀਆਂ, ਨੀਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਸਜ਼ਾ ਬਾਰੇ ਘੋਖਦਾ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੇਤੰਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਅਗਲੀ ਪਾਉੜੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਸੋਚ ਦੇ ਠੋਸ ਵਿੱਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ਬਰ, ਧੱਕੇਸਾਹੀ, ਧੋਖੇ ਫਰੇਬ ਅਤੇ ਹਾਕਮ ਜਮਾਤਾਂ ਦੀ ਸਵਾਰਥੀ ਸੋਚ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਓਸ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਧਾਂਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿੱਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੇਧ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਵਿੱਚਾਰਧਾਰਾ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਪਰ ਰਹੇ ਵਰਤਾਰੇ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਪਿੱਛੇ ਵੀ ਉਹੀ ਦੋ ਤਾਕਤਾਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਵੀ ਧਰਮ-ਜਾਤ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ, ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵਰਗਲਾਉਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਪਿਛਾਂਹ-ਖਿੱਚੂ ਵਿੱਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਸਾਫ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਖੋਜ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਮਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਵੇਗਾ, ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜਨਬੀਪਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਆ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਜੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗ

ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਰੂਪ ਜਾਨਣ ਮਗਰੋਂ, ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਿਰੋਧੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਰ ਵਕਤ ਮੌਜੂਦ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਅਗਾਂਹਵਧੂ' ਅਤੇ 'ਪਿਛਾਂਹਖਿੱਚੂ', ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਰਕਸ ਦੇ ਪੈਦਾਵਾਰੀ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਇਹ ਦੋ ਵਰਗ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪੈਦਾਵਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹਨ (ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪੈਦਾਵਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹਨ (ਸ਼ੋਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ)।

ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਗੁਲਾਮ ਪ੍ਰਥਾ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਜੰਗੀਰਦਾਰੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਲੁਕਵੇਂ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਧੱਕਾ ਅਤੇ ਧੋਖਾ- ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਹਨ। ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਦੋ ਇਕਾਈਆਂ, ਜੋ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਦਹਿਲੀਜ਼ 'ਤੇ ਖੜੇ ਹੋਣ, ਤੁਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਇੱਕ ਕੋਲ ਹੋਵੇ। ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿੱਤ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਥੇ ਨਾ ਬਰਾਬਰੀ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਪੈਦਾਵਾਰੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਘੱਟ-ਵੱਧ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, 'ਹੈ' ਅਤੇ 'ਨਹੀਂ ਹੈ' ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਸਥਿਤੀ ਇੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੋਸ਼ਿਤ ਹੋਰ ਰਿਹਾ ਵਿਆਕਤੀ, ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਾਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਸਮਝਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਧੱਕਾ- ਉਹ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਤੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਧੋਖਾ ਲੁਕਿਆ-ਛੁੱਪਿਆ ਤੇ ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਹੈ। ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਮਾੜਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੌਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਦੋਂ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਹੰਦੀ। ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਉਹ ਪੂਰੀ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਉਂਗਲ ਨਹੀਂ ਧਰ ਸਕਦਾ।

ਇੱਕ ਵਰਕਰ ਫੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਜਦੂਰ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਦਿਹਾੜੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਸਾਂ ਪੂਰੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਪੰਦਰਾਂ ਸੌ ਰੁਪਏ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਡ-ਭੰਨਵੀਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਭੁੱਖਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਨਾ ਪੂਰੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਨਾ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫੈਕਟਰੀ ਮਾਲਕ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ-ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਏ. ਸੀ., ਗਲੀਚੇ, ਸੋਫੇ ਵਗੈਰਾ ਹਨ। ਮਾਲਕ ਨਾ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਐਸ਼ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਉਹ ਬੋਲਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਗੋਂ ਕਾਨੂੰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਦੁਰਕਾਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਤਾਰਾ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ

ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਉਹ ਕਿਸੇ ਤੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਮੰਦੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਮਾਲਕ, ਮੈਨੇਜਰ, ਕੈਸ਼ੀਅਰ ਜਾਂ ਫੋਰਮੈਨ 'ਚੋ ਕਿਹੜਾ ਜ਼ਿੰਮੇਂਵਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਲੁਕਵੀਂ ਅਤੇ ਅਸਪਸ਼ਟ ਸਥਿਤੀ ਇੱਕ ਧੋਖਾ ਹੈ।

ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਆਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ 'ਤੇਰੀ ਕਿਸਮਤ ਮਾੜੀ ਹੈ', ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਰੱਬ ਨਰਾਜ਼ ਹੈ।' ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ,'ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰੱਬ ਕਿਉਂ ਨਰਾਜ਼ ਹੈ, ਮੈਂ ਕੀ ਵਿਗਾੜਿਆ ਹੈ ਰੱਬ ਦਾ ...।' ਉਸ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, 'ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦਾ ਫਲ ਹੈ। ਜੇ ਅਗਲਾ ਜਨਮ ਸੁਧਾਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੱਬ ਦਾ ਭਾਣਾ ਮੰਨ, ਉਹ ਜਿਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੱਖੇ, ਹੱਸ ਕੇ ਰਹਿ।'

ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਕੀ ਕਰੇ? ਕਦੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਣਗੇ (ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ), ਜੇ ਉਹ ਤਰਕ ਨਾਲ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹੀ ਚੰਗਾ ਸੁਚੱਜਾ ਬਣਾਉਂਣ ਬਾਰੇ ਹੱਲ ਲੱਭਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਾ ਲੋਕ, ਨਾ ਸਾਧਨ ਸਾਥ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੁਚਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਚਿੱਤੀ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੀ ਜਮੀਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਪਸ਼ਟ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

ਸ਼ੋਸ਼ਣ (ਧੱਕਾ ਅਤੇ ਧੋਖਾ 'ਦੁਚਿੱਤੀ' ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ)।

ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਰੂਪਾਂ, ਧੱਕਾ ਅਤੇ ਧੋਖਾ, ਜੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਪਹਿਲੂ ਵਾਲਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਾਂ ਫੈਕਟਰੀ ਕਾਮੇ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਆਪਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਰਥਿਕ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਪਹਿਲੂ ਮਿਲਕੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਸੋਚਣ ਦੀ ਮੋਹਲਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜਾਂ ਇਹ ਕਹਿ ਲਵੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਰਥਿਕਤਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਭਾਵੇਂ 'ਰੁਪਏ' ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਮਾਜ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਰੂਪ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਹੀ, ਨਾਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਇਹ ਪਹਿਲੂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੂਖਮ ਅਤੇ ਲੁਕਵਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੇ ਅਮੀਰੀ-ਗਰੀਬੀ ਦੀ ਖਾਈ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ, ਘੱਟ ਪੈਸੇ ਦੇ ਕੇ ਵੱਧ ਕੰਮ, ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਕੇ ਪੱਕਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਅਨਿੱਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਭਾਵ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ,

ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਆਦਾਰੇ ਜਿਵੇਂ ਬੈਂਕ, ਵਪਾਰੀ ਵਰਗ, ਪਲੈਨਿੰਗ ਕਮਿਸ਼ਨ ਗਰੀਬਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਹਨ। ਬੈਂਕ ਤੋਂ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਗਰੀਬ ਕਿਸਾਨ ਹੀ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪੈ ਦੀ ਫੈਕਟਰੀ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਰਮਾਏਦਾਰ।

ਇਸ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਰਾਜਨੀਤਕ ਪਹਿਲੂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੱਕ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅੱਗੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਬਣੀ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਨ ਕਿਸ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਭੁਗਤਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ। ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਖਿਲਾਫ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ, ਇਹਨਾਂ ਅਦਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਫਿਰ ਸ਼ੋਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਰਥਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਪਹਿਲੂ ਦੀ। ਜਿਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਹਿਲੂ, ਲੋਕ ਗੀਤ, ਲੋਕ ਕਹਾਵਤਾਂ, ਧਾਰਮਿਕ ਕਥਾਵਾਂ ਆਦਿ ਸਭ ਮਿਲ ਕੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੂਨ ਸੁਧਾਰਨ, ਤਕੜੇ ਦਾ ਸੱਤੀਂ ਵੀਹੀਂ ਸੌ, ਜਿਸ ਦੀ ਲਾਠੀ ਉਸ ਦੀ ਮੱਝ, ਪਿਛਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ਼ ਆਦਿ ਟੀਚੇ ਮਿਥ ਕੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਕੁਰਾਹੇ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਰਕਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਗੂਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਿੱਚਾਰਧਾਰਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਮਨ ਤੇ ਲੰਮਾਂ ਸਮਾਂ ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਕਿੱਸਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ:

ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਪੱਖੇ ਵੇਚਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਹੋਕਾ ਦਿੰਦਾ; 'ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਉਹ ਪੱਖਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟਦਾ।'

ਉਹ ਰਾਜੇ ਦੇ ਮਹਿਲ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਰਾਜੇ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਲਿਆ ਤੇ ਕਿਹਾ, 'ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੱਖਾ ਟੁੱਟਦਾ ਨਹੀਂ।'

ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਤੁਸੀਂ ਪੱਖਾ ਖਰੀਦ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਹਜ਼ੂਰ! ਜੇ ਕਰ ਝੂਠ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬੁਲਾ ਕੇ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਦੇਣਾ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਜਾ ਹਾਂ।'

ਰਾਜੇ ਨੇ ਪੱਖਾ ਲੈ ਕੇ ਮੁੱਲ ਪੁੱਛਿਆ ਤਾਂ ਸੌ ਰੁਪਏ ਸੁਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਇਆ, 'ਏਨਾਂ ਜਿਆਦਾ ਮੁੱਲ? ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੱਖੇ ਨੇ, ਪਰ ਇੰਨਾ ਮਹਿੰਗਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ।'

ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਇਹ ਮਹਿੰਗਾ ਤਾਂ ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਟੁੱਟਦਾ ਨਹੀਂ।'

ਪਰ ਪੱਖਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤਾਂ ਟੁੱਟਣਾ ਹੀ ਸੀ। ਰਾਜੇ ਨੇ ਬੁਲਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, 'ਆਹ ਦੇਖ!' ਉਸ ਆਦਮੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਮਾਫ ਕਰਨਾ, ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋਂਗੇ ਕਿ ਇਹ ਵਰਤਿਆ ਕਿਵੇਂ ਸੀ?' ਰਾਜੇ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆ ਗਿਆ, 'ਸਾਨੂੰ ਪੱਖੇ ਵਰਤਣ ਦਾ ਵੱਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ?' ਉਸ ਨੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ,

'ਮਹਾਂਰਾਜ! ਮੈਂ ਤਾਂ ਪਹਿਲੋਂ ਹੀ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਅਰਜ਼ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਾਂ।'

ਰਾਜੇ ਨੇ ਪੱਖਾ ਵਰਤ ਕੇ ਦਿਖਾ ਦਿੱਤਾ। ਪੱਖਾ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਚੱਲ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਖਾ ਵਰਤਣ ਦਾ ਢੰਗ ਹੀ ਗਲਤ ਹੋਵੇਗਾ ਸਰਕਾਰ।'

ਫਿਰ ਉਸ ਨੇ ਪੱਖੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜਿਆ ਤੇ ਕਿਹਾ, 'ਪੱਖਾ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜ ਕੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹਲਾਓ, ਪੱਖਾ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਮੇਰੀ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ।'

ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦਾ ਜਿੰਮੇਂਵਾਰ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਵਕੂਫ, ਅਨਪੜ੍ਹ, ਗੰਵਾਰ ਕਹਿ ਕੇ ਦੁਰਕਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਣੀ-ਅਣਹੋਣੀ, ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ, ਦਾਤੇ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਆਦਿ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਕੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ?

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾਵਾਰ ਹੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਿੰਦੂ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਸੇ ਪੈਦਾਵਾਰੀ ਸੰਕਲਪ ਨੇ ਆਰਥਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ। ਇਸੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੀ ਵਰਗ ਵੰਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਈ ਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਵੀ।

ਮਾਰਕਸ ਨੇ ਇਸ ਪੈਦਾਵਾਰੀ ਸੰਕਲਪ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਰਥਿਕਤਾ ਦੇ ਕੇਂਦਰ-ਬਿੰਦੂ ਜਾਂ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਦੀ ਮਾਰ ਕਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਆਪਣੇ ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਕਰ ਕੇ ਦਿਖਾਉਂਣ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਕੁਝ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਸ 'ਬਣੀ' ਹੋਈ, ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਅਕਸ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਸਤੂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਉਸ ਦੀ ਕਿਰਤ, ਉਸ ਦੀ ਬਣਾਈ ਵਸਤੂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਕੋਲ ਇਕੱਠੀ ਹੋਈ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕਿਰਤ ਸਰਮਾਏਦਾਰ ਦੀ ਝੋਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦੇਵੇ ਤੇ ਉਹ ਕਿਰਤ ਸਰਮਾਏਦਾਰ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ (ਕਰਤਾ, ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ) ਆਪਣੀ ਕਿਰਤ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਈ ਵਸਤੂ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਤਾਂ ਉਸ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਨਿਖੜਣਾ, ਇਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੀ ਹੈ। ਸਰਮਾਏਦਾਰੀ ਪ੍ਰਥਾ ਵਿੱਚ ਇਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਕੰਮ ਦਫਤਰੀ ਅਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਮੁਖੀ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕਪੜਾ, ਕਾਮੇ ਬੁਣ ਰਹੇ ਹਨ ਮੋਹਰ ਓ. ਸੀ. ਐਮ., ਵਿਮਲ ਦੀ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨੀ, ਬੇਗਾਨਗੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ ਹੀ।

ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਰਾਹੀਂ ਵਿਮੁੱਖਤਾ ਦੀ ਅਗਲੀ ਕੜੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕਿਰਤ ਉਸ ਦੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਵਸਤੂ, ਉਸ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਸਰਮਾਏ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਕਿਰਤ ਜੋ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਸ ਦੀ ਵਿਰੋਧੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਫਿਰ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਵਾਂਗ ਨਿੰਦਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਨਿਖੇਧੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਕੰਮ ਦੀ ਨਿਖੇਧੀ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਿਰਤ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਬਣਨਾ ਸੀ, ਜੇ ਉਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ, ਆਪਣੇ ਸਵੈ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣਾ ਹੀ ਵਿਮੁੱਖਤਾ ਹੈ।

ਪੈਦਾਵਾਰੀ ਸੰਕਲਪ ਨੇ ਵੰਡ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ। ਇਕ ਵਰਗ ਮਾਲਕ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਨੌਕਰ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਏ। ਇੱਕ ਵਰਗ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਰਗ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਪ੍ਰਛਾਣ, ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵਰਗ ਵੰਡ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਵਰਗ (ਕਾਮਾ-ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ) ਜੋ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਵਰਗ ਤੋਂ (ਪੂੰਜੀਪਤੀ) ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦੋਹਾਂ ਵਰਗਾਂ ਦੇ ਹਿੱਤ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਖੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਕੜੀ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਮਨੁੱਖ ਹੋਣ ਦੀ, ਆਪਣੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਹੋਣ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਹ ਆਪਾਂ ਜਾਂਣਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਗੁਣ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਵਖਰਾਇਆ। ਜਾਨਵਰ ਸਿਰਫ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਕ ਪ੍ਰਰਵਿਰਤੀਆਂ ਸਹਾਰੇ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ। ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ, ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਆਦਿ।

ਇਹ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਨ। ਉਹ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿਰਜਦਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਸਦਕਾ ਹੀ ਤਾਂ ਹੈ।

ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਪੂੰਜੀਵਾਦੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ, ਉਸ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਨਾਲ, ਉਸ ਦਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸਿਰਫ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਹੇਠ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂੰਜੀਵਾਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਰਤ, ਜਬਰੀ ਕਿਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਸ ਦੀ ਕਿਰਤ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਉਸ ਦਾ ਦੁਸ਼ਮਣ (ਸਰਮਾਇਆ), ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਅਣਮਨੁੱਖੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਪੂੰਜੀਵਾਦੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ, ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਹੈ- ਉਹ ਜਾਨਵਰ ਬਣ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਹਨ (ਖਾਣਾ, ਪੀਣਾ, ਸੌਣਾ, ਸੈਕਸ) ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਹੈ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣਾ।

ਆਪਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸੇ ਸੈਰੀਬਰਮ (ਬੁੱਧੀਮਾਨੀ,ਤਰਕ, ਵਿਵੇਕ ਵਾਲੀ ਥਾਂ) ਅਤੇ ਸੈਰੀਬੈਲਮ (ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੋਇਆ) ਜਾਨਵਰੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ, ਤਰਕਹੀਣ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ।) ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸੈਰੀਬਲੈਮ ਘੱਟ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸੈਰੀਬਰਮ ਵਧਿਆ ਹੈ।

ਪਰ ਅੱਜ ਸਰਮਾਏਦਾਰੀ, ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਉਕਸਾਉਂਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਮਸਤੀ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਬਲਿਉ ਫਿਲਮਾਂ, ਫੈਸ਼ਨ ਸ਼ੋਅ, ਪੋਰਨੋਗ੍ਰਾਫੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਟ ਰਹੀਆਂ ਢਾਹੂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਭਾਰਨਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਰਜਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਠਾ ਗੇੜ ਦੇਣਾ ਹੈ।

ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ:-

ਸ਼ੋਸ਼ਣ (ਧੱਕਾ+ਧੋਖਾ) ਰਾਹੀਂ ਹਰ ਵਕਤ ਰਿਝਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਖਿਝ, ਚਿੜਚੜੇਪਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਤੀ ਅਣਜਾਣ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਕੋਲ ਕੋਈ ਮੰਤਵ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਐਵੇਂ ਹੀ ਤੁਰਿਆ ਫਿਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਉਪਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਤੀ ਅਣਜਾਣ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਰੱਖਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਾਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (ਆਰਥਿਕ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ) ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੁਕਵਾਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਿਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ ਇਹ ਵੀ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪਹਿਲੂਆਂ (ਏਜੰਟ, ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ) ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਮੇਲ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਰੂਪ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ (ਜੰਗੀਰਦਾਰੀ, ਕਬਾਇਲੀ, ਪੂੰਜੀਪਤੀ, ਰਾਜੇ) ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਵਰਿਸ਼ ਵੀ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਇੱਕ ਆਧਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਉਦਾਹਣਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਥਿੜਕਣ ਜਾਂ ਅਜੀਬੋ-ਗਰੀਬ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਚੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵੀ ਅਚੇਤ ਹੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਗੱਲ ਸਣਾਉਂਣ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਦਿਨ ਫਿਲਮ ਦੇਖਣ ਗਿਆ। ਫਿਲਮ ਨਵੀਂ ਰੀਲੀਜ਼ ਹੋਈ ਸੀ ਤੇ ਟਿਕਟਾਂ ਬਲੈਕ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਉਸ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਫਿਰ ਦੇਖ ਲਵਾਂਗੇ। ਤਦੇ ਹੀ ਇੱਥ ਦਸ-ਬਾਰ ਸਾਲ ਦਾ ਮੁੰਡਾ, ਜਿਸ ਦੇ ਗਲ ਵਿੱਚ ਬੂਟ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਥੈਲਾ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਟਿਕਟ ਬਲੈਕ ਵਿੱਚ ਲਈ ਤੇ ਫਿਲਮ ਦੇਖਣ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ ਉਸ ਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਹ ਗੱਲ ਤੇਰੀ ਠੀਕ ਹੈ, ਮੈਂ ਕਿਹਾ। ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਮਰ ਬੂਟ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ? ਤੜਕੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ 'ਤੇ ਕੀ ਬੀਤਦੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ?

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਉਸ ਕੋਲ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ 'ਰਿਕਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਸੌ ਦੋ ਸੌ ਰੁਪਏ ਮਾਮੂਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਰੋਜ਼ ਕਮਾ ਲੈਂਦੇ ਨੇ। ਪਰ ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ ਕਮਾਉਣ, ਸ਼ਾਮੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਰੂਰ ਪੀਣਗੇ।'

ਪਰ ਇਹ ਕਿਉਂ?

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਘਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਰੋਂਦੇ ਨੇ, ਬੀਵੀ ਲੜਦੀ ਝਗੜਦੀ ਹੈ, ਮਾਂ ਪਿਉ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਗੇ.. ਘਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੰਮੀ ਲਿਸਟ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਅੱਡ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਖਸ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ।'

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੈਕਸ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਸਿਫਲਸ, ਗਨੌਰੀਆ ਆਦਿ) ਬਾਰੇ ਜਦੋਂ ਕਾਰਨਾਂ ਤੇ ਝਾਤੀ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ-ਵੇਸ਼ਵਾਵਿਰਤੀ ਤੇ ਫਿਰ ਵੇਸ਼ਵਾਵਿਰਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਇਹ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਕੀ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ 'ਗੁੱਡ ਟਾਈਮ ਗਰਲ' ਜਾਂ ਵੇਸ਼ਵਾਵਿਰਤੀ ਦਾ ਧੰਦਾ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਦਰਅਸਲ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਿੱਧੜ ਅਤੇ ਸਤਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਦੇ ਅਚਾਨਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ... ਸੜਕ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸੌ ਫੀਸਦੀ ਸੱਚ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਸਾਲਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਸੀ' ਜਾਂ 'ਗੱਡੀ ਫੁੱਲ ਸਪੀਡ ਤੇ ਸੀ।' ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੀ ਹੈ, ਫੁੱਲ ਸਪੀਡ ਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਣਾ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਥਿੜਕਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਈਗੋਇਜ਼ਮ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕੰਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਢੰਗ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਬਣੇ।

ਬੇਢੰਗੇ ਕੱਪੜੇ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਸਟਾਈਲ, ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਲੋਂ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੰਦਰਾਂ, ਬੋਲਣ ਦੇ ਸਲੈਂਗ ਤਰੀਕੇ, ਅਜਿਹੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਨਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ

ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਵਿਆਕਤੀ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੇ ਪੂਰੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ, ਉਸ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ, ਉਸ ਦੀ ਪਰਵਿਸ਼ ਨੂੰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਦੇਖ ਕੇ, ਉਸ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਉਪਰ ਕੋਈ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਮੁੱਖਤਾ Alienation ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ

ਧੱਕਾ+ਧੋਖਾ



ਵਿਮੁੱਖਤਾ



ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ
* ਫਿਕਰ ਰੋਗ
* ਸਨਕ
* ਡਰ
* ਹਿਸਟੀਰੀਆ
* ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ
* ਮਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਦੋਹਰਾਪਣ-ਪਾਗਲਪਣ (ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨਿਆ

ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਕਾਰਨ ਸਰੀਕ ਰੋਗ
* ਸਿਰਦਰਦ
* ਤੇਜਾਬੀ ਮਿਹਦਾ
* ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
* ਗਠੀਆ
* ਦਮਾ
* ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ

ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਥਿੜਕਣ
* ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਝੁਕਾਅ
* ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ
* ਐਕਸੀਡੈਂਟ
* ਸੈਕਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਆਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਕ ਢੰਗ
* ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ
* ਬੇਢੰਗੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਢੰਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ
* ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਦੌੜ ਜਾਣਾ

ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਚੇਤਨ ਹੋਣਾ:

ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਵਜੋਂ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਚੇਤੰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਉਲਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਲੀਨੇਸ਼ਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਗੁੱਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉ ਕਿ ਆਦਮੀ ਦੇ ਪੈਰ ਵਿੱਚ ਕੰਡ ਚੁਭਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੰਡੇ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਦੁੱਖੀ ਹੈ, ਖਿਝ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੇ ਕੋਈ ਬੁਲਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਚਿੜਚੜਾ ਜਿਹਾ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਜੇ ਉਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਚੱਲ ਜਾਵੇ ਕਿ ਇਹ ਕੰਡਾ ਫਲਾਂ ਆਦਮੀ ਨੇ

ਉਸ ਦੀ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੱਟ ਗੁੱਸਾ ਆਵੇਗਾ। ਅਣਜਾਣਪੁਣੇ ਵਿੱਚ ਦੁਖੀ ਹੋਈ ਜਾਣ ਨਾਲ ਵਿਮੁੱਖਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੇਤਨਤਾ ਨਾਲ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਰਾਹ ਲੱਭਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਘੇਰਾ ਵੀ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਸੌ ਫੀਸਦੀ ਚੇਤੰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵਿਮੁੱਖਤਾ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁੱਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਮੌਕੇ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਿਮੁੱਖਤਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚੇਤਨਾ ਨੇ ਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਐਲੀਨੇਟ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਗੁੱਸਾ ਭਾਵ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੇਤਨ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਜਥੇਬੰਦੀ, ਮੇਲ-ਜੋਲ ਜਾਂ ਇਕੱਠ ਹੀ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਰਾਹ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਰਾਹ ਵੱਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ

ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦੀ ਕਾਰ ਦੇ ਪਹੀਏ ਦੇ ਚਾਰੇ ਨਟ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਏ ਅਤੇ ਪਹੀਆ ਉਤਰ ਗਿਆ। ਇਤਫਾਕ ਨਾਲ ਕਾਰ ਪਾਗਲਖਾਨੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖਰਾਬ ਹੋਈ। ਉਹ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਪੈ ਗਿਆ ਕਿ ਕੀ ਕਰੇ ? ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਨੇ ਆ ਕੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ, ਕੀ ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ? ਕਾਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਇਹ ਤੇਰੀ ਅਕਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਾਗਲ ਕਿਤੋਂ ਦਾ, ਹਟ ਪਰ੍ਹਾਂ। ਤਾਂ ਉਹ ਪਾਗਲ ਚਲਾ ਗਿਆ ਪਰ ਕਾਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਹੀ ਪਾਗਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਘੁੰਮਦਾ ਘੁੰਮਾਉਂਦਾ ਆ ਨਿਕਲਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਫੇਰ ਪੁੱਛਿਆ। ਕਾਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਹਰਜ਼ ਵੀ ਕੀ ਹੈ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ। ਸੁਣ ਕੇ ਪਾਗਲ ਆਦਮੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਲਓ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਕੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਬਾਕੀ ਤਿੰਨ ਪਹੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਇੱਕ ਨਟ ਕੱਢ ਕੇ ਚੌਥੈ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਮਕੈਨਕ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਸਾਰੇ ਪਹੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇੱਕ ਨਟ ਪੁਆ ਲੈਣਾ। ਕਾਰ ਦਾ ਮਾਲਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਖੁਸ਼ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਹੈਰਾਨ ਵੀ, ਉਹੋ ! ਇਹ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਪਾਗਲ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਮੈਂ ਪਾਗਲ ਜ਼ਰੂਰ ਹਾਂ ਪਰ ਮੂਰਖ ਨਹੀਂ

ਇੱਥੇ ਮੁੱਦਾ ਪਾਗਲ ਤੇ ਬੇਵਕੂਫ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦਰਸਾਉਂਣ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਦੱਸਣ ਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ 'ਮਾਣਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੰਮ' ਦਾ। ਸਵਾਲ ਉਸ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰਾਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਲਤ-ਠੀਕ ਦਾ ਸਵਾਲ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ, ਉੱਚੀ ਬੋਲਣਾ, ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਦਿ, ਹਰ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਵਰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਦੁਰ-ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਚਿੰਨ ਵੀ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੀ।

ਦੁਰ-ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗ ਦੀ ਗੱਲ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੋਈ ਸਮਾਜ ਕਿਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ।

ਅਸਲੀ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕ੍ਰਿਆਿਆ ਅਰਥਹੀਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਹ ਗੱਲ ਹੋਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਗਲਤ ਅਤੇ ਠੀਕ ਵੀ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਦਰਭ ਨਾਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਮਰਨ ਤੱਕ, ਹਰ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੱਕ ਮੁੱਢਲੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹਰ ਕ੍ਰਿਆ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕ੍ਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਨਿਸ਼ਚਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਜ਼ਰੂਰਤ, ਜੋ ਜਵਾਨੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਧੇੜ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ

ਲੈਂਦੀ ਹੈ-ਪਛਾਣੇ ਜਾਣ ਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਣਾ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਦਾ ਸਫਰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਅਚੇਤਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਉਮਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰੂਪ ਧਾਰਣ ਕਰਦਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ-ਸੁਰੱਖਿਆ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੀ ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਜੁੜਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਵਖਰੇਵਾਂ। ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕੀਤਾ, ਫਿਰ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਰ ਇਕ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕੀਤਾ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੈਅ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਨੂੰ ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ ਸਮਾਜ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣ ਰਹੇ ਹੋਵਾਂਗੇ, ਦਰਅਸਲ ਇਹ ਪੂਰੇ ਜੀਵ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸਮਝਣ ਵਾਲਾ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਕਿਵੇਂ ਜੀਵਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅਜੋਕੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਮਰਨ ਤੱਕ; ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਕ ਜੀਵਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਵਜੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਉਹ ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਪਲਦਾ ਹੋਇਆ, ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਨੂੰ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪੂਰੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਾਂ ਸੰਸਕਾਰ ਵੀ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨੀ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੰਸਕਾਰ ਇਕ ਜਿਉਣ ਢੰਗ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਮਰਨ ਤੱਕ ਜੋ ਕੁਝ ਅਸੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਹ ਰੂਪ ਸਾਨੂੰ ਵਿਰਸੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸਵਾਰਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਉਸ ਸੰਵਰੇ ਹੋਏ ਰੂਪ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਜੀਉਣ ਦਾ ਢੰਗ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ, ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਿਰਸੇ ਵਿੱਚ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਸਿਖਿਆ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸਕੂਲ, ਵਪਾਰਕ ਖੇਤਰ, ਰਾਜਨੀਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚਰਦਾ ਅਤੇ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰ-ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਉਸ ਦੀ ਜੀਵਨ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੋਕਲਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਦੋਂ ਅਪਣੇ ਦਿਨ ਭਰ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਅਤੇ ਇਕਾਈ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਬੂਲਦਾ ਹੋਇਆ, ਸਭ ਨੂੰ ਮਿਲ-ਮਿਲਾ ਕੇ ਘਰ ਮੁੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਬੈਠ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਘੋਖਦਾ-ਪਰਖਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਉਪਰ ਲਾਗੂ

ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਤੇ ਆਮ-ਮੰਥਨ ਵਿੱਚੋਂ, ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿਰਜਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਸ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਰੀਕਾ, ਉਸ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਣਾ, ਸੋਚਣਾ, ਤਰਕਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਵਹਾਰ ਪੱਕ ਗਿਆ। ਇਹੀ ਪੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੀਨਜ਼ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਕੇ ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਕੋਲ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ 'ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ' ਦੇ ਨਾਂ ਹੇਠ ਜਾਂਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੇ ਜਮਾਂਦਰੂ/ਅਨੁਵੰਸ਼ਿਕਤਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋਏ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਰਨ ਤੱਕ, ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਹੇਠ ਸੁਭਾਅ ਬਣਦਾ ਅਤੇ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਬਣ ਕੇ ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਕੋਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਰਅਸਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਅਮਲ, ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਲੱਭਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਵੀ ਵਾਤਵਰਣ ਦੀ ਦੇਣ ਹੀ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਆਦਮੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ, ਇਕ ਦੋ ਸਾਲ ਜਾਂ ਦਸ ਵੀਹ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਇਕ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਸਾਰੇ ਕਾਸੇ ਦੇ ਜੋੜ ਨਾਲ (ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ, ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ, ਵਪਾਰਕ ਆਦਾਰੇ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਆਦਿ) ਇਕ ਜੀਵਕ ਪ੍ਰਾਣੀ, ਇਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵ ਉਤਪਤੀ ਅਤੇ ਜੀਵ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਡਾਰਵਿਨ ਨੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ। ਡਾਰਵਿਨ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਜੀਵ ਕਿਸੇ ਮਿਥੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ (ਮੂਲ ਮੁਢਲੀਆਂ ਜੀਵ ਦੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ) ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੀਰ ਤੁਕਾ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੀਰ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦੇ ਹੋਰ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਮਾਹਿਰ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਉਸ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਤੀ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲਤੀ ਕਰਦਾ ਤੇ ਸਿਖਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਠੋਕਰ ਖਾ ਕੇ ਵੀ ਸਿਖਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਉਲਟ ਹੋਇਆ ਵਾਕਿਆ ਫਿਰ ਨਾ ਵਾਪਰੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਦਾ ਤੁਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਜਾਂਦਾ

ਹੈ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਹੋਂਦ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੈ।

ਡਾਰਵਿਨ ਆਖਦਾ ਹੈ; ਕੀੜੇ-ਪਤੰਗੇ ਅਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਖੰਭਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜੀਵ ਦੀ ਇੱਕਸਾਰਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿਰਗਿਟ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲਣਾ ਵੀ, ਉਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕਮਿੱਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵ੍ਰਿਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵ ਦੇ ਬਚਾਅ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਭਾਅ ਵੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਕ ਚੋਣ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਸੁਭਾਅ ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਕੋਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੋਇਆ, ਡਾਰਵਿਨ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ **ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਜ; ਚੇਤਨਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਨੈਤਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੱਕ, ਹੋਂਦ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਂਦ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਦ ਹਨ; ਉਹ ਹਥਿਆਰ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੇ ਹਨ।**

ਅਸੀਂ ਪਹਾੜੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਧਵਿਸਵਾਸ਼ ਜਿਆਦਾ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਉਥੇ ਮੰਦਰ ਅਤੇ ਪੂਜਾ ਸਥਾਨ ਵੀ ਵੱਧ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਰਤਾਰੇ ਨੂੰ ਇੰਝ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਨਿਸ਼ਚਤਿਤਾ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਵੱਧ ਹਨ। ਕੁਦਰਤੀ ਆਫਤਾਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਨੁੱਖ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਸੀ ਕਿ ਮੁਢਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੀ ਅਤਰਕ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਸੂਰਜ, ਪਾਣੀ, ਹਵਾ ਅਤੇ ਅੱਗ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੇਵਤੇ ਮੰਨ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕੀਤੀ। ਕੇਂਦਰੀ ਨੁਕਤਾ ਉਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਵਿਚਾਰ ਸਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਪਸਾਰੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਰੂਪ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹੋਰ ਗੁਣ ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਾਂਝ, ਭਾਸ਼ਾ, ਕਲਾ ਆਦਿ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਦੌਰ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ 'ਸੱਭਿਆਚਾਰ' ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵਰਤਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਭੂਤ ਜਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਉਹ ਮੂਲ ਭੂਤ ਅਦਾਰਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁਭਾਅ, ਆਦਤਾਂ, ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਝੁਕਾਅ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਅਦਾਰਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਤਾਂ ਹਰ ਥਾਂ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਫਰਕ ਅੱਡ ਅੱਡ ਸਮਾਜਾਂ-ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮੰਤਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੂਪ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਸਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਵੀ ਇਕ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਦੀ ਹੱਸਦਾ ਅਤੇ ਕਦੀ ਰੋਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ-ਫੈਲਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਵਜੋਂ, ਮਨੁੱਖ ਤਨਾਓ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਚਿਹਰੇ ’ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਲਿਆ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ। ਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਗੁਣ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੋ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਹਨ:

1. ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ- ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਹਾਸਲ (ਜੋ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ)
2. ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ- ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਮਾਜੀਕਰਨ

ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਮਾਂ-ਪਿਉ ਤੋਂ ਸਿਖਦਾ ਹੈ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੋਂ ਵਿਧੀਵਤ ਸਿਖਲਾਈ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਖੁਦ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜੋ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਗੁਣ ਮਿਲਦੇ ਹਨ (ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪੱਖੋਂ), ਉਹ ਮਾਂ-ਪਿਉ ਦੇ ਜੀਨਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ 23 ਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਤੇ 23 ਪਿਉ ਵੱਲੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜਦੋਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਹਾਸਲ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਗਿਅਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਜੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ‘ਮਿਯੂਟੇਸ਼ਨ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਡਾਰਵਿਨ ਦਾ ‘ਹੋਂਦ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼’ ਇਸੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਸੁਭਾਅ ਸਾਨੂੰ ਜੀਨਜ਼ ਰਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਾਂ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੱਥ ਜਮਾਂਦਰੂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਚਾਈ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ। ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਇਹ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਵਰਤਾਰਾ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੂਪ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ

ਬਦਲਣ ਲਈ ਵੀ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਗੱਲ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ, ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਾਂ ਸੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਈ ਲੋਕ ਡਾਰਵਿਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਰੁੱਧ ਆਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, 'ਬਾਂਦਰ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਗਲਤ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬਾਂਦਰ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਬਣਦਾ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ।' ਦਰਅਸਲ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਚਾਲ ਇੰਨੀ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ, ਲੱਖਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਆਪਾਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਡੱਡੂ, ਮੱਛੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹਨ, ਪਰ ਅੱਜ ਮੱਛੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਅਤੇ ਡੱਡੂ ਵੀ। ਦਰਅਸਲ ਡੱਡੂ ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ, ਦੋਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮੱਛੀਆਂ ਸਿਰਫ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਕੁਝ ਮੱਛੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਮੁਤਬਿਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੰਘਰਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥਾ ਦਿਖਾਈ, ਉਹ ਮੱਛੀਆਂ ਹੀ ਰਹੀਆਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਦਰੁਸਤ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਬਾਂਦਰ ਵੀ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਬਾਂਦਰ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਉਹੀ ਬਣੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਫਤਾਂ ਝੱਲੀਆਂ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਚਨੌਤੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਫਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਫਲਤਾਪੂਰਣ ਨਿਕਲੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ।

ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ, ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਲਈ, ਵਿਆਕਤੀ ਕੋਲ ਮੰਤਵ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਆਕਤੀ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਹੂਲਤਾਂ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹੱਥ ਹੀ ਹਨ, ਪਰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ/ਹਾਲਾਤ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਚਲਿਤ ਵਿਵਹਾਰ

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਬਾਰੇ ਆਪਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਕ ਖਾਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿੱਠੇਗਾ, ਇਹ ਉਸ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੇ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਕੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਰੂਪ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਬੜਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਆਪਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਗਿਅਨ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੇਧ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਆ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਅਖਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਵਤੀਰਾ।

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫਰਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਹਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਖੁਦ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਹੀ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਬਾਹਰੀ ਜਗਤ ਮਤਲਬ ਜਿਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੈ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਗਰੂਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਵਿਚਾਰ ਕਾਲਪਨਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ ਉਭਰਦੇ ਹਨ।

ਬਾਹਰੀ ਜਗਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਂ ਹੋਂਦ ਸਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਧਰਾਤਲ ਸਚਾਈ ਅਤੇ ਯਥਾਰਥ ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ ਅਤੇ ਜਥਾਰਥ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ, ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਜਾਇਜ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਹੁਣ ਜਾਇਜ਼ ਅਤੇ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਦੀ ਲਕੀਰ ਨੂੰ ਵਖਰਾਉਣਾ ਵੀ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਖ-ਦਰਦ ਤੋਂ (ਮਸੀਬਤਾਂ ਤੋਂ) ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਸੁਭਾਅ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਵਿਕਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਉਹੀ ਉਸ ਲਈ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੁੱਖ ਨਾਲ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਨਾ ਜਾਇਜ਼ ਨਹੀਂ। ਇਹੀ ਹੈ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਚਾਰ।

ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨੀ ਲੀਵੀ ਬਰੂਹਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ, 'ਆਦਿ ਮਾਨਵ ਤਰਕ ਰਹਿਤ ਸੀ। ਉਹ ਅਗਿਆਨਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ 'ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ' ਅਤੇ 'ਗਲਤੀ' ਤੋਂ ਭਾਵ 'ਪਤਾ ਤਾਂ ਸੀ ਪਰ ਗੜਬੜ ਹੋ ਗਈ।' ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਮਨਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ

ਦੁਖੀ ਕਰਨ ਦੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਪਰੇਟੋ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਸੋਚ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਰਕੇ ਜੋ ਕ੍ਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਇੱਕ ਰਾਹ ਹੀ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ।

ਪਰੇਟੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕਾਂ ਵਲੋਂ ਆਪਣੇ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ, ਜਿਵੇਂ:-

- ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ।
- ਆਤਮਾ ਦਾ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਪਾਪ ਤੋਂ ਮੁੱਕਤੀ ਰੱਬ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਨਾਲ

ਆਦਿ ਗੈਰ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਬਲਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਤਰਕ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਰਕਸ ਨੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬਾਹਰੀ ਜਗਤ ਦੀ ਸਚਾਈ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਾਹ ਪੈਣ ਨਾਲ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਟਕਰਾਅ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਵਾਂ ਵਿਚਾਰ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ, ਕਈ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਭੌਤਿਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਾਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਦੋ ਵਰਗ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਹਿੱਤ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੀ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਵੀ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਨਿਰੰਤਰ ਤਬਦੀਲ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਚੁਗਿਰਦੇ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਟਕਰਾਅ ਰਾਹੀਂ।

ਆਪਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਕ੍ਰਿਆ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਰੂਪ ਨਹੀਂ ਧਾਰ ਸਕਦੇ। ਵਿਚਾਰ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਉਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿੱਥੇ ਕਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਲਪਨਾ, ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਚਿੰਨ ਵੀ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਕਲਪਨਾ ਰਾਹੀਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੂਪ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਨਿਰਾਪੁਰਾ ਕਲਪਣਾ ਵਿੱਚ ਜੀਣਾ ਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਕਾਰਜਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਨਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਹੋਰ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਵਿਚਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜੀਵਨਧਾਰਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਾਹੌਲ, ਸਮਾਜ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਆਦਿ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਵਿਚਾਰ ਵੱਲ

ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਵੀ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਇੱਕ ਅੱਧਾ ਪਹਿਲੂ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਵਿਚਲਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ-ਬਿੰਦੂ ਹੈ 'ਮਾਯੂਸੀ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ' ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਅਸਹਿਜ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਆਰਜੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਯੂਸ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਟੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਵਿਕਾਰ 'ਉਦਾਸੀ' ਅਤੇ 'ਪਾਗਲਪਣ-ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨਿਆਂ' ਹਨ। ਜਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਮਾਯੂਸੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਨੁਕਤਾ ਉਹੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮਿਥਿਆ ਮੰਤਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਾ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ, ਮਨੁੱਖ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਉਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ/ਵਿਵਹਾਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ।

ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਤਵੱਜੋ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਆਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:-

* ਕਮੀ ਪੂਰਤੀ
* ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣ
* ਬਹਿਸ ਕਰਨਾ
* ਭਰਮ ਪਾਲਣਾ
* ਪਿਛਲ ਝਾਤ
* ਨਕਾਰਤਮਕਤਾ
* ਮਨੋਕਲਪਨਾ
* ਦਮਨ
* ਸਨਕ
* ਪ੍ਰਤੀਕਵਾਦ
* ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ

1. ਕਮੀਂ ਪੂਰਤੀ ਵਿਵਹਾਰ: ਮਾਯੂਸੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਰਾਹ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਅਸਲੀ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟ ਜੋ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਮੰਤਵ ਨੂੰ

ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਹੀ ਬਦਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤੈਮੂਰ ਲੰਗ ਇੱਕ ਕਾਫੀ ਖੂਬਸੂਰਤ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਅਭਿਨੇਤਾ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਵਿੱਚ ਲੱਤ ਟੁੱਟ ਗਈ। ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੋਈ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਕਦੀ ਵੀ ਡਰਾਮੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਫਿਰ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਨਹੀਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਡਰਾਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਹੀ ਸਕਦਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੰਗੜੇ ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਦਾ ਚੈਸ ਜਾਂ ਕੈਰਮ ਬੋਰਡ ਖੇਡਣ ਲੱਗ ਜਾਣਾ। ਇਹ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਅਤੇ ਤਰਸਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਹਾਉਂਦਾ।

ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਆ ਰਾਹੀ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਤਬਦੀਲੀ ਵੀ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਲੋਕ ਦਫਤਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੱਬੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਉਪਰ ਗੁੱਸਾ ਕੱਢਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਮੈਨੇਜਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਫਸਰਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਉਹ ਕੁਝ ਆਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕਮੀ ਉਥੇ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਹੋਵੇ; ਚਾਹੇ ਉਹ ਰਿਕਸੇ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੇਹੜੀ ਵਾਲਾ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਫਸਰ ਦੇ ਦਬਕੇ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ’ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਨੀਵੇਂ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਗੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਉਲਟ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ।

2. ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣ:

ਇਹ ਉਹ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਪਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਪੁਤਰ ਦੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲੱਭ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ, ਦੂਸਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕਰੂਪਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਈ ਲੋਕ ਜਿਥੇ ਆਪਣੇ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਲੱਭਦੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਕਈ ਲੋਕ ਨਾਵਲਾਂ/ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਪਾਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇ ਹੀਰੋ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਲ, ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਜਿਉਂਣ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

3. ਬਹਿਸ ਕਰਨਾ:

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਅਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਅਚੇਤਨ ਹੀ ਜੁਗਤੀ-ਪੂਰਵਕ ਵਿਆਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ‘ਖੱਟੇ ਅੰਗੂਰ’ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲੂੰਬੜੀ ਵੱਲੋਂ ਅੰਗੂਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਅੰਗੂਰ ਤਾਂ ਖੱਟੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਕ ਹੋਰ

ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਮਿਲ ਗਿਆ, ਉਸ ਨਾਲ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ। ਨਿੰਬੂਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਮਿੱਠਾ ਕਹਿ ਕੇ ਜਾਨਣਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੈਨੇਜਰ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਮਿਲਦੇ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤੇ ਉਹ ਅਕਾਊਟੇਂਟ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਦੇਵੇ, 'ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜ ਹੈ, ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਸੌ ਸਿਆਪੇ, ਜਿੰਮੇਂਵਾਰੀਆਂ ਹੀ ਬਹੁਤ।'

ਤਰਕ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਜੁਗਤੀ ਵਿਆਖਿਆ ਜਾਂ ਬਹਿਸੀ ਜਾਣ ਰਾਹੀਂ ਜਿੱਥੇ ਆਪਣੀ ਅਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੁਝਾਨ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਚਾਈ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੀਆਂ ਘਾਟਾਂ ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ 'ਤੇ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਵਿਆਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਹੈ, ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਨੇ। ਮਤਲਬ ਇਸ ਵਿਵਹਾਰ ਰਾਹੀਂ, ਉਹ ਮਿਥੇ ਮੰਤਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮੰਤਵ ਵਿੱਚ ਆਈ ਰੁਕਾਵਟ ਲਈ ਕੋਈ ਹੀਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਅ ਹੈ।

4. ਭਰਮ ਪਾਲਣਾ: ਮਨਘੜਤ ਗੱਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜੀਣਾ

ਇਸ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਵਕਤ ਕਹਾਣੀਆਂ ਹੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੱਚ ਵਰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਝੂਠੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੇਠ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮੰਤਵ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੰਤਵ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਰੁਕਵਟਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਘੜਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਠੋਸ ਕੰਮ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਵਿਗੜਨ ਤੇ ਕਹੇਗਾ, 'ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਖੁੰਧਕ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਵੈਰ ਹੈ... ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਲੜ ਪਿਆ ਸੀ, ਉਸ ਨੇ ਹੀ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਈ ਹੋਈ ਹੈ।'

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਮਾਣ (ਭਰਮ ਭੁਲੇਖਾ) ਹੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਸ ਦੇ ਯੋਗ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਪਰਦਾ ਪਾਉਂਣ ਲਈ ਭਰਮ ਪਾਲਦਾ ਹੈ।

5. ਪਿਛਲਝਾਤ:

ਇਸ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਵਰਤਮਾਨ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਿੱਚ, ਅਪਣੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਜਿਉਂਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਠਵੰਜਾ ਸਾਲ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ ਜੋ ਕਹਿਣਗੇ 'ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦਾ ਰਾਜ ਵਧੀਆ ਸੀ। ਕੁੱਤਾ ਵੀ ਮਰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਹੁਣ ਕੀ ਹੈ?' ਜਾਂ ਹੋਰ 'ਸਾਡਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਸੀ ਇਖਲਾਕਾਂ ਵਾਲਾ... ਸਾਡੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੇ ਸਕੂਲ, ਸਾਡੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਇਜ਼ਤ, ਸ਼ਰਮ ਹਯਾ, ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਮਾਣ ਸਤਿਕਾਰ...' ਸਾਡੇ ਵੇਲੇ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ...ਹੁਣ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀ ਗੰਦ-ਬਲਾ...।'

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ, ਅੱਜ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਕੇ, ਉਸ ਲਈ ਕੋਈ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਨਾ ਹਿਲਾ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 'ਕਿੰਨੇ ਚੰਗੇ ਦਿਨ ਸੀ' ਦੀ ਬੁੱਕਲ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾ ਕੇ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਅੱਜ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

6. ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ:

ਇਸ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਕੰਮ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਉਲਟ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲੜੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ, ਖਾਣਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਆਦਿ ਮੁੱਖ ਵਿਵਹਾਰ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹਨ।

7. ਮਨੋਕਲਪਨਾ : ਖੁਆਬ-ਖਿਆਲੀ:

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਥਾਂ ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਲਪਨਾ ਮਨੁੱਖੀ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵੀ ਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਕਲਪਨਾ ਵਿੱਚ ਜਿਉਂਣ ਲੱਗ ਪਵੇ। ਆਪਦੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਹੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਵੇ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਪਣੀਆਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਹਕੀਕੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਇਸ ਥਾਂ, ਕੁਝ ਸੁਖਾਵੀਂਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਸਵੀਰਾਂ ਉਸਾਰ ਕੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ਹੁੰਦੀ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਉਸਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਨੋਕਲਪਨਾ ਵਿੱਚ ਜਿਉਂਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਆਪਣੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼, ਕਿਸੇ ਪਦਵੀ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਇਜ਼ਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਯਥਾਰਥਕ ਯੋਗਦਾਨ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਮਨੋਕਲਪਨਾ ਜਾਂ ਖੁਆਬ-ਖਿਆਲੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ, ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੁਆਬ-ਖਿਆਲੀ ਨਾਲ ਰਾਜੀਨਾਮਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ-ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨਿਆ ਵਿੱਚ ਖੁਆਬ-ਖਿਆਲੀ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ, ਦੋ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

8. ਦਮਨ:

ਇਹ ਅਚੇਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੁੱਖ-ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਧੱਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਂ ਕੱਢ ਕੇ, ਉਹ ਪਛਤਾਵੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ

ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਖਦਾਈ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ, ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਕੇ, ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਹੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਇੰਝ ਕਹੀਏ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਚੇਤਨਤਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ ਟਾਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਇਜ਼ਾਜਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਧਾਰ ਸਕਣ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ, ਤਤਕਾਲੀ ਸੁਖ ਤਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਕਤ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਲਗਾਤਾਰ ਰੋਕ ਲਾਈ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ, ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਾਹੇ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ। ਫਰਾਇਡ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨੋਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਅੱਠ ਵਿੱਚੋਂ ਸੱਤ ਹਿੱਸੇ ਅਚੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੁਚੇਤ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅਚੇਤ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਚੇਤ ਵਿੱਚ ਧੱਕ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਜਰੂਰ ਆਪਣਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਹਿਪਨੋਟਿਜ਼ਮ ਰਾਹੀਂ ਦਮਨ ਹੋਈਆਂ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਵੀ ਲਗਾਇਆ।

9. ਸਨਕ: (ਮਨੋਬੰਧਕ)

ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੀਣਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਕਿ ਅਕਸਰ ਛੋਟੀ ਉੱਮਰ ਵਿੱਚ, ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਹੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਚੜ੍ਹਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਉਹ ਸਨਕ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਸੈਕਸ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ‘ਗੰਦਾ ਕਾਰਜ’ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਲਕੋ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਹੱਥ ਲਗਾਉਂਣ ਤੇ ‘ਛੀ...ਛੀ...’, ‘ਗੰਦੀ ਗੱਲ’ ਕਹਿਣਾ ਆਦਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਅਚੇਤ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਨਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਘਰ ਜਾਂ ਦਫਤਰ ਦੀ ਮੇਜ਼ ’ਤੇ ਸਫਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ, ਸਗੋਂ ਸਨਕੀਪੁਣੇ ਤੱਕ ਜਾਣਾ, ਕੱਪੜਿਆਂ ’ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਲੱਗਣ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਡਰ ਬੈਠਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੁੰਡੀ ਚੈਕ ਕਰਨੀ। ਭਾਵੇਂ ਆਪ ਹੀ ਕੁੰਡੀ ਲਗਾਈ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਕਈ ਬਾਰ ਉਠ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪੁੱਛੀ ਜਾਣਾ।

ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਮਨੋਰੋਗ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

10. ਪ੍ਰਤੀਕਵਾਦ:

ਇਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਲੁਕੀ ਹੋਈ

ਗੁੰਝਲ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ:-

* ਅੰਗ੍ਰੇਜੀ ਨੂੰ ਤੋੜ-ਮਰੋੜ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ-ਸਲੈਂਗ
* ਦਾੜ੍ਹੀ ਕਦੇ ਰੱਖ ਲੈਣਾ, ਕਦੇ ਕਟਾ ਲੈਣਾ, ਕਦੇ ਫਰੈਂਚ ਕੱਟ, ਕਦੇ ਹੋਰ ਵੱਖਰਾ ਹੀ ਢੰਗ।
* ਰੰਗ-ਬਰੰਗੇ, ਨਵੇਂ ਡੀਜ਼ਾਇਨਾਂ ਵਾਲੇ, ਸਟਿੱਕਰਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਣਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾਪਣ ਲਿਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਣਤਾ ਦਿਵਾਉਣਾ ਜਾਂ ਚਰਚਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਕਾਰਤਮਕ ਸਰੋਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

11. ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ:

ਇਹ ਵੀ ਆਮ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਵਜੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਵੀ ਕੁਝ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਜ਼ਾਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਮਰੋੜ ਕੇ ਹਾਸੇ ਵਿੱਚ ਟਾਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵੀ ਹਨ, ਨਿੰਦਣਯੋਗ ਵੀ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਜੋ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ ਮਨਫੀ ਕਰਕੇ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਜੀਣ ਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਰੋਕਾਰ ਨਾਂਹ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਵੱਲ ਝਾਤ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਰੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ। ਸਵਾਲ ਇਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੋਂ ਉਸ ਦੀ ਇਹ ਚਾਹਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਤਿਵੇਂ ਹਾਂ ਠੀਕ ਹਾਂ, ਖਸਮਾਂ ਨੂੰ ਖਾਵੇ ਸਭ ਕੁੱਝ...। ਨਿਸ਼ਚਤ ਹੀ ਇਹ ਐਲੀਨੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅੰਸ਼, ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਤੋਂ ਪਰੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਨਾਉ: ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ

ਤਨਾਉ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ, ਅੱਜ ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤਨਾਉ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਨਾ ਵੀ ਕਹੀਏ, ਪਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੌਤ ਦੇ ਕੰਢੇ ਤੱਕ, ਹੁਣ ਫੈਲਿਆ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਕਿੱਥੇ ਵੀ ਗੱਲ ਛੇੜ ਲਵੋ, ਤਨਾਉ ਦਾ ਜਿਕਰ ਜਰੂਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਤਨਾਉ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਨਾਉ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਨਾਉ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤਨਾਉ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਤਹਿਤ ਤਨਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਬੰਧਨਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਲੱਗਣਾ, ਪਿਆਰ, ਈਰਖਾ, ਨਫਰਤ ਆਦਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਨ, ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਮਾਜਿਕ-ਮਾਨਸਿਕ ਬਣਤਰ ਰਾਹੀਂ, ਆਪਣਾ ਸੰਚਾਲਣ ਢੰਗ ਬਦਲਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਲਣ ਲਈ ਤਨਾਉ ਇੱਕ ਜਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ।

ਤਨਾਉ ਬਾਰੇ ਜੇ ਕਰ ਇਹ ਕਹੀਏ ਕਿ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣ ਦਾ ਹਥਿਆਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਅਤਿਕਥਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਭੁੱਖ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੀਵ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨਾਲ ਹੈ। ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਖੁਦ ਵੀ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਨਸ਼ਲ ਨੂੰ ਵੀ ਅੱਗੇ ਤੋਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੀਮਾ, ਭੁੱਖ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਾਇਆ ਤੇ ਗੱਲ ਖਤਮ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮੰਤਵ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਂਗ ਪੇਟ ਭਰਨਾ, ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ, ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਾਨਵਰ ਆਪਣੀ ਸਵੇਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖਾਣੇ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿੱਚ, ਅੰਤ ਸ਼ਾਮੀਂ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸਿਰਜਿਆ ਹੈ। ਅੱਜ ਜੋ ਵੀ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਫਰ, ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ...ਸਭ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਪ੍ਰਕਿਤੀ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਤੱਕਿਆ। ਫਿਰ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ। ਪਹਾੜਾਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹਿਆ। ਚੰਨ ਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਨੂੰ ਕਬੂਲਿਆ। ਮਨੁੱਖ ਕਦੇ ਲਾਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਉਸ ਨੇ ਜਿਥੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ, ਉਸ ਰਾਹ ਨੂੰ ਲੱਭ ਕੇ ਛੱਡਿਆ। ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ। ਪਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਨ ਲਾਇਆ। ਇਸ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦਾ, ਇਹ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਹੈ-ਸੋਚਣਾ, ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ, ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ। ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਹਥਿਆਰ ਨਾ ਸੁੱਟਣੇ, ਯਥਾ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਬੂਲਣ ਤੋਂ

ਇਨਕਾਰ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। 'ਚਲੋ ਜੀ, ਠੀਕ ਹੈ, ਇੰਝ ਹੀ ਚਲਦਾ ਹੈ ਆਇਆ ਹੈ...ਆਪਾਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ...' ਇਹ ਤਨਾਉਹੀਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਥਨ ਹਨ, ਜੋ ਬਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਤਾਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲ ਗਈ ਠੀਕ। ਤਨਾਉ, ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਤੀਤਵ ਨੂੰ ਤੋਲਣ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਤੋਰ ਤੁਰਨ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ। ਤਨਾਉ, ਜੇਕਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਭੱਜ ਨੱਠ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਲਿਜਲਿਜਾਪਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਅਤੇ ਤਨਾਉ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਰੇ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤਨਾਉ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਆਣ ਜੁੜੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮਨੋਰੋਗ ਵਿਭਾਗ, ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਪਟਿਆਲਾ ਵੱਲੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸਰਵੇਖਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਨਾਉ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਕਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀ ਕਿੰਨਾ ਤਨਾਉ ਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈਃ

ਕ੍ਰਮ	ਤਨਾਉ ਦੀ ਸਥਿਤੀ	ਤਨਾਉ ਦੀ ਮਾਤਰਾ
1	ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੀ ਮੌਤ	95
2	ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੇ ਅਵੈਧ ਸਬੰਧ	80
3	ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦਾ ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ/ਤਲਾਕ	77
4	ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਬਰਖਾਸਤ/ਮੁਅੱਤਲ	76
5	ਆਪ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹ	72
6	ਬੱਚਾ ਨਾ ਹੋਣਾ	67
7	ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਮੌਤ	66
8	ਜਾਇਦਾਦ ਜਾਂ ਫਸਲ ਦੀ ਤਬਾਹੀ	61
9	ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਮੌਤ	60
10	ਡਾਕਾ ਜਾਂ ਚੋਰੀ	59
11	ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਨਸ਼ਈ ਬਣਨਾ	58
12	ਸਹੁਰਿਆਂ ਨਾਲ ਝਗੜਣਾ (ਦਾਜ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)	57
13	ਮੰਗਣੀ ਜਾਂ ਪਿਆਰ ਟੁੱਟਣਾ	57
14	ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣਾ	56
15	ਪੁੱਤਰ ਜਾਂ ਧੀ ਦਾ ਘਰ ਛੱਡ ਜਾਣਾ	55
16	ਵਿਤੀ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਮਸ਼ੁਕਿਲ	54
17	ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ	52
18	ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਸਾਥੀਆਂ/	

46	ਪਤਨੀ ਦਾ ਕੰਮ ਸੁਰੂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ	25
47	ਸੈਰ ਸਪਾਟੇ/ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਜਾਣਾ	20

ਇਹ ਅਪਰੋਕਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ, ਜੋ ਆਮ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਹਰ ਆਦਮੀ ਲਈ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੀ ਮੌਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਨਾਉਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੌਤ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ? ਪਿੱਛੇ ਕਿੰਨੇ ਬੱਚੇ ਹਨ? ਬੱਚੇ ਕਿਸ ਕਿਸ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ? ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਸਵਾਲ ਇਸ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਜਿਥੇ ਤਨਾਉ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਥੇ ਤਨਾਉਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਰਾਹ ਵੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਇੱਕ ਕਾਫੀ ਤਨਾਉਪੂਰਨ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕਮਾਉ ਮੈਂਬਰ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਾਰਾ ਬੋਝ ਉਸ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਉਸ ਤਨਾਉ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਾਈ ਤੁਰੇ ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਭਲਾਈ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਦੁੱਖ ਦੀ ਘੜੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲ ਕੇ, ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਰਾਹ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਤਾਂ ਜੋ ਅਜਿਹਾ ਹਾਦਸਾ ਫਿਰ ਨਾ ਵਾਪਰੇ। ਤਨਾਉ ਜੇਕਰ ਇੰਨਾ ਵਧ ਜਾਵੇ ਕਿ ਵਿਆਕਤੀ ਨੂੰ ਗਤੀਹੀਣ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਨਾਉ ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਨ ਤੋਂ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਖਾਣ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, 'ਚਿੰਤਾ ਚਿਤਾ ਸਮਾਨ।'

ਪਿਛਲੇ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਦਹਾਕੇ ਦੌਰਾਨ ਬਣੀ ਤਨਾਉ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਦੋਂ ਆਪਾਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤਨਾਉ ਫਾਲਤੂ ਦਾ ਤਨਾਉ ਹੈ, ਬਗੈਰ ਮਤਲਬ ਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਨਾਉ ਗੈਰ-ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਢਾਹੂ ਅਤੇ ਪਿਛਾਂਹਖਿੱਚੂ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਨਾਊਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਅੱਜ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕੁ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਹੀ ਖਾਹ-ਮਖਾਹ ਸਹੇੜ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਉਹ ਰੋਗ ਬਣ ਕੇ ਚੰਬੜ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੈਸੇ ਦੀ ਦੌੜ ਅਤੇ ਖਪਤ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹੋਸ਼ੋ-ਹਵਾਸ ਉਡਾ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਤਨਾਉ, ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਨਰਸਰੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਂਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਟਿਊਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਜੋ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਮਸਤੀ ਵਿੱਚ ਉਠਦਾ-ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨ ਵਾਂਗ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ, ਇੱਕ ਰੋਬੋਟ ਵਾਂਗ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਤਨਾਉ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੰਦਾ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਉਭੜਵਾਹੇ ਉਠਦਾ ਹੈ ਤੇ ਘਬਰਾਇਆ, ਉਲਝਿਆ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਇਆ ਰਾਤੀਂ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ ਹਾਏ ਪੈਸਾ, ਇਹ ਨਵੀਂ

ਕਾਰ, ਏ. ਸੀ., ... ਕਨਾਲ ਦੀ ਕੋਠੀ, ਇਰਾਨ ਦਾ ਪੱਥਰ, ਹੋਮ-ਥੀਏਟਰ...। ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ, ਸਪਨੇ ਦੇਖਣਾ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਫਿਤਰਤ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਹੀ ਉਹ ਚੰਨ ’ਤੇ ਜਾ ਸਕਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਸੁਪਨਿਆਂ ਪਿੱਛੇ ਹਕੀਕਤ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਤਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਅਦਮੀ ਕੋਲ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਰਾਤੋ ਰਾਤ ਅਮੀਰ ਹੋਣ ਦੀ ਚਾਹਤ ਨੇ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੁੰਮਣਘੇਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜਿਹੜਾ ਤਨਾਉ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਖੁਦ ਸਹੇੜਿਆ ਹੈ, ਯਕੀਨਨ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਉਸ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਜੇ ਕੋਈ ਰਾਹ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਤਨਾਉ-ਮੁੱਕਤੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਟੀਕੇ। ਦਰਅਸਲ ਇਹ ਕੋਈ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਥੁੜਚਿਰੀ ਰਾਹਤ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚਿਹਰੇ ’ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਅੰਦਰੋ-ਅੰਦਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੌੜ ਸੇਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸਗੋਂ ਥਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਹਫਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਸਾਹ ਕੱਢ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਵੀ ਹੈ।

ਤਨਾਉ ਦੀ ਮਾਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਕਰ ਕੋਈ ਇਹੀ ਸੋਚੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪੈਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਯਕੀਨਨ ਹੀ ਜਿਸ ਦਿਨ ਉਹ ਹਾਰ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦੇਖੇਗਾ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਮਰ ਹੀ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਹਿਜ ਹਕੀਕਤ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣਾ ਇਕ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਜੋ ਤਜ਼ਰਬੇ ਤੋਂ ਜੋ ਸਿਖਿਆ ਹੈ, ਜਿੰਨਾਂ ਵੀ ਕਮਜੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ, ਪਰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਭਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤਨਾਉ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤਾਂ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿੱਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਡਰਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਕੱਲਿਆਂ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਕਤਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਫਿਰ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰਪੋਕ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਕੋਸਦੇ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸਰੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਅਸੁਖਾਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਤਨਾਉ ਵਧੇਗਾ ਹੀ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਨਜਿਠੱਣ ਲਈ ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਦੋ-ਚਾਰ ਹੋਇਆ ਜਾਵੇ। ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਰੂਬਰੂ ਹੋਇਆਂ ਹੀ ਹੱਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਤੈਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਦਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਪੈਰ ਮਾਰਿਆਂ ਨਹੀਂ ਸਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਹੋ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ

ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਨਾਉ-ਮੁੱਕਤੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਇ, ਸਗੋਂ ਖ਼ੁਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੂਹਰਲੀਆਂ ਪੁਜੀਸ਼ਨਾਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਘੂਰਦੇ ਤੇ ਡਾਂਟਦੇ ਹਾਂ।

ਵਧ ਰਹੇ ਤਨਾਉ ਦੇ, ਗਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈ ਰਹੇ ਅਸਰ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਦੇਖਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਖ਼ੁਦਕਸ਼ੀ, ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ-ਕੈਪਸੂਲਾਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਵਰਤੋਂ ਆਦਿ ਹੋਰ ਸੂਚਕ ਹਨ। ਤਨਾਉ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅੱਜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਗਰੀਬ-ਅਮੀਰ, ਉੱਚ ਵਰਗ, ਮੱਧ ਵਰਗ ਅਦਿ ਸਭ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਰਗ, ਭਾਵੇਂ ਆਰਥਿਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਵਿਚਰਦੇ ਤਾਂ ਇਕੱਠੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੱਧ ਵਰਗ, ਉਚ ਵਰਗ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਮਨ-ਵਰਗ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀਕਰਨ ਅਤੇ ਬੁਹ-ਕੌਮੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੇ ਰੋਟੀ ਤੱਕ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬਹੁ-ਕੌਮੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦਾ 'ਪਾਉਚ-ਕਲਚਰ' ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਤਨਾਉ ਦਾ ਰਸਾਇਣ ਸ਼ਾਸ਼ਤਰ:

ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤਨਾਉ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ ਨਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਸ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਮੁੱਖ ਨਿਗਰਾਨ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੁਨੇਹੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਫਟਾਫਟ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਤਨਾਉ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ 'ਲੜੋ ਜਾਂ ਦੌੜੋ' ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤਹਿਤ ਐਡਰੀਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਐਡਰੀਨਾਲੀਨ ਅਤੇ ਨਾਰ-ਐਡਰੀਨਾਲੀਨ ਨਾਂ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਲੱਡਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਸਾਵਟ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵੱਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਘਟ ਹੋ ਕੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੱਲ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਤਨਾਉ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਸ- ਆਪਣੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਏ. ਸੀ. ਟੀ. ਐਚ. ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਜੋ ਐਡਰੀਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਤਹਿ ਵਿੱਚੋਂ ਤਨਾਉ ਸਬੰਧੀ ਹਾਰਮੋਨ ਕੋਰਟੀਸੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਾਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਤਨਾਉ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਨਾਉਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ 'ਲੜੋ ਜਾਂ ਦੌੜੋ' ਵਾਲੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਉਦੋਂ ਹੀ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤਨਾਉ ਕੁਦਰਤੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਲੋੜੋਂ ਵਧ ਜਾਵੇ। ਪਰ

ਅਜੋਕੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਕੋਈ ਬਹੁਤੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਲਈ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਤਨਾਉ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਨਿਰੰਤਰ ਵੀ ਹੈ। ਉਹ ਨਿਰੰਤਰ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਸਹੇੜੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਤੋਂ ਖਹਿੜਾ ਛੁਡਾਉਣਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ।

ਤਨਾਉ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ?

ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ:

1. ਮੱਥੇ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
2. ਗਲਾ ਸੁੱਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਸਿਆ ਕਸਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਜਬਾੜੇ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੰਦ ਪੀਸਦਾ ਹੈ।
4. ਪਸੀਨਾ ਵੱਧ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
5. ਹੱਥ-ਪੈਰ ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
6. ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
7. ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
8. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਫੜਫੜਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
9. ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਘਾਉਂ-ਮਾਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਡੁੱਬ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
10. ਬਦਹਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
11. ਪੇਟ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਜਿਵੇਂ ਟੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਕਬਜ਼ੀ ਹੋਣਾ।
12. ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
13. ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
14. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ/ਬਦਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
15. ਨੀਂਦ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।
16. ਸਿਰ ਦੁਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
17. ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
18. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
19. ਵਿਅਕਤੀ ਅਕਸਰ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵ:

1. ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਅਸਹਿਜਤਾ।
2. ਬਹਿਸ ਕਰਨਾ।
3. ਨਹੁੰ ਚਬਾਉਂਣੇ।

4. ਦੰਦ ਪੀਸਨਾ।

5. ਹੱਥ ਕਸਣੇ, ਮੁੱਠੀਆਂ ਭਰਨੀਆਂ

6. ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਛੱਲੇ ਬਣਾਉਂਣਾ।

7. ਫਰਸ਼ ਤੇ ਪੈਰ ਮਾਰਨੇ।

8. ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਮਰ ਜਾਣੀ।

9. ਇਕੱਲੇ-ਇਕੱਲੇ, ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣਾ।

10. ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਭੱਜਣਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਾਸਾ ਵੱਟਣਾ।

11. ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ।

12. ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ।

13. ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਣਾ।

14. ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ।

15. ਸਿਗਰਟਾਂ ਵੱਧ ਪੀਣਾ।

ਤਨਾਉ-ਮੁਕਤੀ: ਆਖਿਰ ਹੱਲ ਕੀ ਹੈ ?

ਹੈਨਰੀ ਡੇਵਡ ਥੋਰੀਓ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਹਨ- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਵੇਲੇ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਉਕਸਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਸੰਤ ਗਾਇਬ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਣੀ ਨਬਜ਼ ਟਟੋਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੰਗੀਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਕੇ ਵੇਖੋ, ਕੁਦਰਤ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਆਪਣੇ ਦੀ ਬੁੱਕਲ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਕੁਦਰਤ ਸਾਡਾ ਅੰਗ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਜੋਕੀ ਸਥਿਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਵਰਗ ਘਰ ਦੀ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਏ. ਸੀ. ਦੀ ਠੰਡਕ ਨੂੰ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅਜਿਹੀ ਗੱਡੀ, ਐਸਾ ਹੀ ਦਫਤਰ, ਜਿੱਥੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੇ। ਪਰ ਹੂਬਹੂ ਕੁਦਰਤ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗਾਇਬ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਦੂਸਰਾ ਵਰਗ ਹੈ ਜੋ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਦੇ ਫਿਕਰ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਤਨਾਉ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਸਾਵਨ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਤਨਾਉ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਪੂੜੇ ਪੱਕ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਦੀ ਛੱਤ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਚੋਅ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਾਲਣ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਚੁੱਲਾ ਠੰਢਾ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤਨਾਉ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੰਮੀ ਸੂਚੀ ਦਾ ਜਿਕਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਚੀ ਅਜੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਮੁਤਾਬਿਕ

ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਨਾਉ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਹੋਰ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਤਨਾਉਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਿਜ਼ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੋਈ ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਆਫਤ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਤੇ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤਨਾਉਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਕਲਾ ਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਰੰਪਰਾ ਤਨਾਉਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਨਾਉਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰਣ ਅਤੇ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲੇ ਹਨ।

ਤਨਾਉ, ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਇਹ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਲੋੜ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵੀਨਾ ਜਾਂ ਵਾਇਲਨ ਦੇ ਤਾਰ ਜੇ ਕਰ ਢਿੱਲੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੰਗੀਤ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜਿਆਦਾ ਕਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਟੱਟ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ, ਅੱਜ ਦੇ ਮਹੌਲ ਵਿੱਚ ਤਨਾਉ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਖੋਜੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਨਾਉ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕੇਂਦਰੀ ਨੁਕਤੇ ਹਨ, ਜੋ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਗਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਪਹਿਲੂ ਪੜ੍ਹਨ-ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਠੀਕ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਚਾਈਆਂ ਅਤੇ ਠੋਸ ਹਕੀਕਤਾਂ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਵੱਧ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ‘ਹੱਸਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਟਾਨਿਕ ਹੈ’ ਅਤੇ ਹੱਸਣ ਤੇ ਪੈਸੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ। ਪਰ ਹੱਸਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੌਲ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਔਖਾ ਕਾਰਜ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਨਾਉ-ਮੁੱਕਤੀ ਦੇ ਹੋਰ ਕਈ ਨੁਕਤੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ, ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਿਉਂਤਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਖਜ਼ਾਨੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸੈਰ, ਚੰਗੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਚੰਗੀ-ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ, ਹੱਸਣਾ-ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ, ਚਾਦਰ ਦੇਖ ਕੇ ਪੈਰ ਪਸਾਰਨੇ ਆਦਿ ਜਿੰਨਾ ਦ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੇਖਿਆ-ਪਰਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ-ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦਾ ਘੇਰਾ:

ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਮਜਿਕ ਸਬੰਧ, ਸਮਾਜ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਛੇਤੀ ਕੀਤੇ ਤਨਾਉਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਇਹ ਦੋ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਇੱਕ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿ ਤਨਾਉਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਵੇਲੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹੱਲ ਵੀ ਲਭਦਾ ਹੈ। ਤਨਾਉਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਕਾਰਜਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤਨਾਉ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਹਿਨ ਵਿੱਚ ਲਈ ਫਿਰੇਗਾ, ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਤਨਾਉ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੱਲ ਵਧੇਗਾ।

ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ, ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ-ਤਕਲੀਫ ਦੀ ਘੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖੜਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਦੇ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਂਣ ਤੋਂ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਰੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਜਿੰਨੇ ਵੱਧ ਲੋਕ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਜਾਂ ਮਿਲਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮਰੀਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ' ਉਨ ਕੋ ਦੇਖਨੇ ਸੇ ਆ ਜਾਤੀ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਪੇ ਰੌਣਕ...' ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਪਣਾਉਣਾ:

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਅਪਣਾਉਣਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਢੰਗ ਹੈ। ਇੱਕ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੋਵੇ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦੀਆਂ ਠੋਸ ਹਕੀਕਤਾਂ, ਵਾਪਰਦੇ ਵਿਤਕਰੇ, ਸਭ ਲਈ ਮੌਕੇ ਨਾ ਮਿਲਣੇ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਵੀ ਨਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਾਲੇ ਜੇਕਰ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਹੀ ਹਾਲਾਤ ਤਨਾਉਪੂਰਨ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਵੈਸੇ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ:

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੋਚਣਾ ਹੈ, ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਸੋਚਣਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋਣ ਸਭ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸੇ ਵਿੱਚ ਬੇਹਤਰੀ ਹੈ। ਧਾਰਮਿਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਵੀ 'ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ' ਜਾਂ 'ਉਸ ਕਾ ਭਾਣਾ ਮੀਠਾ ਲਾਗੇ' ਆਮ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਨਾਕਾਰਤਮਕ ਪੱਖ ਵੱਧ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇਸ ਨਾਲ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਨਹੀਂ।
- ਟੀਚਾ ਸਮਰੱਥਾ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮਿਥੋ: ਭਾਵ ਚਾਦਰ ਦੇਖ ਕੇ ਪੈਰ ਪਸਾਰੋ। ਹੁਣ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਹੀ ਅੱਧੀ ਚਾਦਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਕੋਈ ਕਿਵੇਂ ਗੋਡੇ

ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਕੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

-ਟੀਚਾ ਮਿਥਣ ਮਗਰੋਂ ਤਿਆਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਦਿਉ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਕੇ ਅਹਿਮੀਅਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਉ। ਉਂਝ ਹੀ ਹੱਥ ਪੈਰ ਨਾ ਮਾਰੋ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਕਰ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟੀਚੇ ਵੀ ਸਹੀ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਤਨਾਉ ਵੀ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ:

ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਖਿੱਤੇ ਦੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ-ਹੰਢਾਈਆ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਅੱਜ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰਕੇ, ਤਨਾਉਮੁਕਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤਨਾਉ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਸ਼ਾਸਤਰ ਤੋਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਾਡਾ ਮੰਤਵ ਹੈ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਸਾਵਟ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਢਿਲਾਪਨ ਆਵੇ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਧਾਰਣ ਤਕਨੀਕ ਹੈ;

- ਚੌਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਜਾਓ।
- ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ, ਵਾਕ ਜਾਂ ਤੁਕ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।
- ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਕਰ ਦਿਓ।

ਜਾਂ

- ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਲੇਟ ਜਾਓ।
- ਲੱਤਾਂ-ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ।
- ਇੱਕ ਹੱਥ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪੇਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਲੰਮੇ-ਲੰਮੇ ਪਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਵੋ।
- ਇੰਜ ਜਾਪੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ, ਵਾਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ।

15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਤਨਾਉ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖੇਗੀ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਯੋਗਾ ਦਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਆਸਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਨਾਉ-ਮੁੱਕਤੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਯੋਗਾ ਦੇ ਲਈ, ਬੇਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਯੋਗਾ-ਮਾਹਿਰ

ਕੋਲੋਂ ਆਸਣ ਸਿਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਪੁਰਖਿਆਂ ਦੇ ਖਜਾਨੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਹੈ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ:

ਸਾਡੀ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੁਖਾਵਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਰਵਾਇਤ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਪੱਛਮ ਵਾਲੇ ਉਸ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਮੋਹਰ ਲਗਾ ਦੇਣ। ਨਿੰਮ, ਤੁਲਸੀ, ਹਲਦੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਉਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਚੱਲੀ ਜਦੋਂ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੇਟੈਂਟ ਕਰਵਾ ਲਿਆ।

ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦੀਆਂ ਰਵਾਇਤਾਂ ਹਨ;

ਹੱਸਣਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ:

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਾਸਾ ਮਜ਼ਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਤੋਂ ਮੁਨਕਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਚਾਟ-ਪਾਪੜੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਨਹੀਂ ਕੱਟ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਕਦੀ ਕਦੀ ਚਟਕਾਰੇ ਲੈਂਣ ਨਾਲ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਵਾਦਲਾਪਣ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬੋਝਲ ਹੋਇਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੱਸਣਾ ਉਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਹੱਸਣਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਾਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫਰਕ ਹੈ। ਹੱਸਣਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਜਿੱਥੇ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਪਹਿਲੂ ਹੈ, ਮਜ਼ਾਕ ਇਕ ਹਲਕਾਪਣ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਠੋਸ ਹਕੀਕਤਾਂ ਤੋਂ ਮੁਨਕਰ ਹੋ ਕੇ, ਉਸ ਤੋਂ ਲਾਪਰਵਾਹ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਹੱਸਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਰਵਾਨੀ ਬੇਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੱਸਣ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖਿੱਚ ਘਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਾਸੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਵੀਡੀਓ, ਨੈਟਵਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਜੇਕਰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ:

ਇਹ ਵੀ ਤਨਾਉ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਰਗ "ਰੈਟ-ਰੇਸ਼" ਵਿੱਚ ਰੋਟੀ ਖਾਣਾ ਵੀ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਮਾਈ/ਕੰਮ ਕਿਸ ਲਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਪ੍ਰਤੀ ਨਾ ਸੁਚੇਤ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਰੋਟੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤੇ ਭੁੱਖੇ ਪੇਟ ਵੈਸੇ ਹੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ:

ਰੋਟੀ, ਚਾਵਲ, ਸਬਜੀ, ਦਹੀਂ, ਸਲਾਦ, ਫਲ ਆਦਿ ਦੀ ਗੱਲ ਕਿਸ ਵਰਗ ਵਾਸਤੇ ਕਰੀਏ ? ਜੋ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਨੱਠ-ਭੱਜ ਵਿੱਚ ਦੋ ਬੁਰਕੀਆਂ ਦੌੜਦੇ-ਦੌੜਦੇ ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਜਾਂ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਸੈਕਟਰੀ ਨੂੰ ਡਿਕਟੇਸ਼ਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਵਰਗ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਮਾਇਨੇ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਪਰ ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਉਂਤਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸੈਰ ਅਤੇ ਮਾਲਿਸ਼:

ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਜਿਥੇ ਨਵੇਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਸੈਰ ਅਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਸਾਡੇ ਰਵਾਇਤੀ ਢੰਗ ਹਨ। ਮਕਸਦ ਇਕੋ ਹੀ ਹੈ। ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਸੈਰ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਨਾਉ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਵੀ ਖਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਲਿਸ਼ ਜਿਥੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਰਵਾਨਗੀ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਉਥੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ, ਪਿਆਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਛੂਹਣ ਵੀ ਤਨਾਉ-ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਢੰਗ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ:

ਅੱਜ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤੇ ਪੱਕਾ ਰੁਟੀਨ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਨੌਕਰੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਔਰਤ। ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣਾ, ਭੱਜ-ਨੱਠ, ਨਾਸ਼ਤਾ, ਬੱਸ ਫੜਣੀ..., ਰਸੋਈ ਸਾਂਭਣੀ, ਸਾਫ-ਸਫਾਈ, ਕੱਪੜੇ... ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਸਮਾਨ ਲਿਆ, ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਵੇਚ...। ਇਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਨੀਰਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਉਕਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ , ਛੁੱਟੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ।
- ਹਫਤੇ-ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਾਰਕ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਘੁੰਮੋ ਤੇ ਘੁਮਾਓ।
- ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਵੀ, ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਨਾਉ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਨਣ ਹੀ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ-ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਢੰਗ ਅਪਣਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੋਰੋਗ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ

ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ: ਆਪਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਨਹੀਂ, ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਿਰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਘੋਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਾਂਗੇ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ, ਜਿਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਇਹ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਲੱਛਣ:

1. ਕੋਈ ਵੀ ਨਵਾਂ ਕੰਮ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
2. ਮੈਂ ਜੋ ਵੀ ਕੰਮ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਤੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨ 'ਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ।
3. ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ।
4. ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਓਨਾ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ।
5. ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਓਨੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਜਿੰਨੀ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ।
6. ਜਦੋਂ ਸਭ ਕੰਮ ਠੀਕ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਚੱਲੇਗਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇਗਾ।
7. ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
8. ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਤੇ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦਾ।
9. ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹਾਂ।
10. ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਮਿਤਰਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮੋਹ ਘਟ ਗਿਆ ਹੈ।
11. ਭੜਕੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਰੰਗਬਰੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਮੇਰਾ ਸ਼ੌਂਕ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।
12. ਮੇਰੀ ਭੋਗ-ਵਿਲਾਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਘਟ ਗਈ ਹੈ।
13. ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ
14. ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ।
15. ਅੱਜ-ਕੱਲ ਮੈਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਲੱਛਣ:

16. ਮੈਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ।
17. ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ 'ਚ ਕੋਈ ਬੁਰਾਈ ਹੈ।
18. ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਇਤਨੀ ਅੱਛੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਹੰਦੀ ਸੀ।

19. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘਟੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
20. ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਕੰਮਾ ਆਦਮੀ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ।
21. ਮੈਂ ਆਕਸਰ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਦੂਜੇ ਆਦਮੀ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
22. ਮੈਂ ਸਮਾਜ ਉਤੇ ਬੋਝ ਹਾਂ।
23. ਜੀਵਨ ਬੋਝ ਹੈ।
24. ਮੈਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਰੋਣਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
25. ਮੈਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਰ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ:

1. ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਭਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
2. ਮੇਰੀ ਭੁੱਖ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘਟ ਗਈ ਹੈ।
3. ਮੇਰਾ ਸਿਰ ਅਕਸਰ ਭਾਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
4. ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
5. ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਕਾਰਨ ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ।

ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਰੋਗ ਦੀ ਵੰਡ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

1-14 ਮਾਮੂਲੀ ਉਦਾਸੀ

15-22 ਮੱਧਮ

22 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਗੰਭੀਰ, ਦੁਖਦਾਈ।

'ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ' ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਚਾਰ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ।

1. ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਰਹਿਣਾ, ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ।
2. ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਮੋਹ ਨਾ ਰਹਿਣਾ।
3. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਇਕਦਮ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ।
4. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਸਣਾ, ਹੀਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਹੁਣ ਇਹਨਾਂ ਚਾਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਦੇਖਦੇ-ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਮਾਜਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਆਪਾਂ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਕੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ, ਅਜੋਕੀ ਸਥਿਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ। ਆਪਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ

ਘਟਨਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਤਾਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਹੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਨਾ ਕਰੀਏ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤਰਕ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਨਾ ਪਰਖੀਏ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਉਂਝ ਹੀ ਜੋੜ ਲਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ 'ਤਕਦੀਰ' ਕਹਿਲਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਨੇ 'ਪਿਆਸੇ ਕਾਂ' ਵਾਲੀ ਕਹਾਣੀ ਤਾਂ ਸੁਣੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਮੈਂ ਓਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਇੱਕ ਕਾਂ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗੀ। ਉਸ ਨੇ ਪਿਆਸੇ ਕਾਂ ਵਾਲੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਉਹ ਉੱਡਣ ਲੱਗਿਆ। ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਘੜਾ ਨਜ਼ਰ ਆਇਆ। ਉਸ ਨੇ ਆ ਕੇ ਵੇਖਿਆ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ, ਜਿਸ ਤਕ ਉਸ ਦੀ ਚੁੰਝ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਹੁੰਚ ਰਹੀ। ਉਸ ਨੇ ਉਹੀ ਤਕਰੀਬ ਅਪਣਾਈ। ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਪੱਥਰ ਲਿਆ ਕੇ ਘੜੇ ਵਿੱਚ ਪਾਏ। ਉਸਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਪਾਣੀ ਉੱਪਰ ਨਾ ਆਇਆ ਸਗੋਂ ਜਿੰਨਾਂ ਵੀ ਪਾਣੀ ਸੀ ਉਹ ਪੱਥਰਾਂ ਨੇ ਚੂਸ ਲਿਆ ਸੀ। ਹੁਣ ਉਹ ਪਿਆਸਾ ਵੀ ਸੀ, ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ ਵੀ ਤੇ ਇਸ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਵੀ।

ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਮਿਥ ਕੇ ਚਲਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਸੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਦੇਖਦੇ ਤੁਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਰ, ਵਹਿਮ, ਤਕਦੀਰ, ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਹੋਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਹਿਣਗੇ 'ਤੇਰੀ ਕਿਸਮਤ' ਵਿੱਚ ਪੱਥਰ ਹੀ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਾਉਂਣਾ ਕਿ ਉਸ ਕਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਤੇਰੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਦਰਅਸਲ ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਗਿਆਨ, ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਇੱਕ ਵਰਗ ਨੇ ਨਿਰੰਤਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਿ ਸੱਚ 'ਤੇ ਪਰਦਾ ਪਾ ਕੇ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪਸਾਰ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਹਰ ਇੱਕ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਰੂਪ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਪਹੁੰਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ-ਚੰਦ ਗ੍ਰਹਿਣ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਰਤਾਰਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਰਤ, ਦਾਨ-ਪੁੰਨ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹਨ, ਅਨਪੜ੍ਹ ਨੂੰ ਤੇ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਨੂੰ ਵੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਚਾਈ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ। ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ, ਮੰਦਰਾਂ-ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੱਥੇ ਟੇਕਣੇ ਆਦਿ। ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਨੂੰ ਤਕਨੀਕ ਵਿੱਚ

ਤਬਦੀਲ ਕਰਕੇ, ਸਗੋਂ ਸਰਮਾਇਆ ਕਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਮਰਥ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਉਹ ਚੰਗਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗਲਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਗੁੱਸਾ। ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਪੂੰਜੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪੂੰਜੀ ਲੈ ਕੇ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਘਰ ਦੀ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਕੂਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਗਿਆਨ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯਥਾਰਥ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਇਕਸਾਰ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਤਾਂ ਤਨਾਉ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਹੋਸ਼ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ, ਜੋ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਤੁਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਮੂਰਤ ਹੋਣ ਚਾਹੇ ਅਮੂਰਤ ਭਾਵ ਸੰਜੀਵ ਜਾਂ ਨਿਰਜੀਵ। ਜਿਵੇਂ ਦੋਸਤ, ਮਿੱਤਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਗੁਆਂਢੀ, ਆਪਣੇ ਘਰ, ਆਪਣੇ ਦਫਤਰ ਦਾ ਸਮਾਨ ਵਗੈਰਾ ਵਗੈਰਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮੋਹ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਆਮ ਹੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣ ਦਿੰਦੇ।

ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਲੜਕੀ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸ਼ਹਿਰ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਪੜਦੀ ਸੀ। ਜਦ ਵੀ ਉਹ ਐਤਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਛੁੱਟੀ ਤੋ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਬੱਸ ਤੇ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਹੀ ਇੱਕ ਸੀਟ ਤੇ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂਦੀ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸ ਨੇ ਸਵੇਰੇ ਜਾਣਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸੀਟ ਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਰੀ ਬੈਠੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਤੇ ਉਹ ਅਕਸਰ ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਾਲੀ ਸੀਟ ’ਤੇ ਬਿਠਾ ਦਿੱਤਾ, ਪਰ ਉਹ ਸੁਖਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਪਿਤਾ ਨੇ ਜਦੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਬੇਟੇ ਕੀ ਗੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸੀ, ‘ਮੈਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਉਸ ਸੀਟ ’ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ।’

ਇਹ ਇੱਕ ਅਮੂਰਤ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ-ਮੇਜ਼, ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਅਕਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਕਾਰਨ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੁੜਨਾ→ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ→ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਣਾ

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਸਹੀ ਹੈ ਕਿ 'ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਦਮੀ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਉਸ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜੋ ਕਿ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਸਨਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੁਝ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਈਗੋ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮੰਗ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਇੱਛਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।'

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਬਾਹਰੀ ਜਗਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਵਜੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਤੋਂ ਆਪਣਾ 'ਆਪਾ' ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਉਸ ਦੇ ਵਿਕਤਿਤਵ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਵਜੋਂ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਇਕ ਤਸਵੀਰ ਮਿਥਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਸਵੀਰ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਰਮਨ-ਪਿਆਰੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਤੋ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ 'ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ' ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਇਕ ਤੁੱਕ-ਪਿਆਰ ਜਾਂ ਪਿਆਰੀ ਵਸਤੂ ਦਾ ਖੁੰਝਿਆ ਜਾਣਾ ਹੀ, ਉਹ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜੋ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼, ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਹੀਣ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਜਾਂ ਮਨ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਸਾਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਉਸ ਦੇ ਹਰ ਕੰਮ ਤੇ ਹੌਂਸਲਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਖੁੰਝ ਚੁੱਕਿਆ ਹੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਉਸ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹਾ ਵੀ ਸਕੇਗਾ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਵਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੋਮਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

ਇਸ ਸਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਉਦਾਸੀ ਵੱਲ ਵਧਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੋਹ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ।

ਮਾਰਕਸ ਦੇ ਐਲੀਨੇਸਨ (ਵਿਮੁੱਖਤਾ) ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਇਥੇ ਜੋੜ ਕੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕੋਈ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਦਾ ਕਰਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਹੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸ ਸਿਰਜਣਾ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਬਣਨੀ ਸੀ ਉਹ ਬੇਪਛਾਣਗੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਰਕਸ ਉਸ ਦਾ ਨਿਚੋੜ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਕੋਈ ਕਾਮਾ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਦਾਵਾਰ ਕਰੇਗਾ, ਉਨੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗਾ। ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਜਿੰਨੀ ਸੁਧਰੇਗੀ ਵਰਕਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਉਨੀਂ ਹੀ ਡਿੱਗੇਗੀ। ਕੰਮ ਜਿੰਨਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਾਮਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਕ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦੋਸ਼ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰ ਲੈ ਲੈਣਾ ...।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਾਂ ਜਾਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਜੋਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਮਿਲੀ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਜਾਂ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਉਸ ਲਈ ਇੱਕ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਚੇ ਲਈ, ਉਸ ਕੋਲ ਹੌਂਸਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਅੱਡ ਹੋਣਾ, ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਸਾਬਾਸ਼ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਲਝਾਉਣ ਲਈ, ਇਸ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਦੀ ਥੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਾਰਦਾ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਹੌਂਸਲੇ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਦੀ ਘਾਟ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅੰਤਰਮੁੱਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੁੱਪਚਾਪ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਆਪਣੀ ਤਕਦੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੱਭਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ 'ਬਚਾਅ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ।' ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਸ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਸੂਰ ਮੇਰਾ ਹੈ, ਗਲਤੀ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸਭ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਮਾਜ ਤੇ ਬੋਝ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਮਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਆਪਾਂ ਉਪਰ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਦਾ ਸਿਰਾ ਲੱਭੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ-ਟੁੱਟਣਾ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਐਲੀਨੇਸ਼ਨ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਇਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਐਲੀਨੇਟ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਤੇ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਆਪਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਹਰ ਕੰਮ ਜੁੜਨ ਨਾਲ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਹੀ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਕੰਮ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਪਿਛੇ ਇੱਕ ਮੰਤਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਮੰਤਵ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਇਕ ਰਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਨੇਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੰਤਵ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਾਧਨਾਂ-ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਹੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ: 'ਮੈਂ ਐਲੋਪੈਥੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।'

ਇਕ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਇਕ ਟੀਚਾ ਹੈ, ਮੰਤਵ ਹੈ-ਸਿਹਤ। ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਹ ਹੈ ਐਲੋਪੈਥੀ। ਸਹੂਲਤਾਂ ਹਨ-ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਡਾਕਟਰ। ਡਾਕਟਰ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਆਦਮੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਰੋਲ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਕਿੱਤਾ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਤੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਰਕਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਜਨਬੀਪਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਆਰਥਿਕਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਨਬੀਪਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ 'ਕੋਈ ਵਰਕਰ ਜਿੰਨੀ ਜਿਆਦਾ ਪੈਦਾਵਾਰ ਕਰੇਗਾ, ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੇਗਾ।' ਜਿਨੇ ਜਿਆਦਾ ਮੰਤਵ ਬਣਾਏਗਾ, ਉਨਾਂ ਹੀ ਮੰਤਵਹੀਣ ਹੋਵੇਗਾ। ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਜਿੰਨੀ ਸੁਧਰੇਗੀ, ਵਰਕਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਉਨੀ ਹੀ ਡਿੱਗੇਗੀ। ਕੰਮ ਜਿੰਨਾਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਾਮਾ ਓਨਾ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹੀ ਹੀ ਹੈ-ਐਲੀਨੇਸ਼ਨ।

ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨੀ ਸੀਮੈਨ ਨੇ ਵੀ ਐਲੀਨੇਸ਼ਨ ਦੇ ਪੰਜ ਤੱਤ ਦੱਸੇ ਹਨ; ਸ਼ਕਤੀਹੀਣਤਾ, ਅਰਥਹੀਣਤਾ, ਇਕੱਲਾਪਣ, ਅਜਨਬੀਪਣ ਅਤੇ ਅਨਿਯਮਤਤਾ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਾਂ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਭਾਵ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਟੁੱਟਣਾ, ਆਪਣੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਦੇਸੀ ਸਮਝਣਾ ਆਦਿ।

ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੀ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮੇਟਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਆਪਾਂ ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨ ਫਰਮ ਮੁਤਾਬਕ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਜੁੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਤਾਰਾ, ਪਿਆਰ, ਮਹੁੱਬਤ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੂਲ-ਭੂਤ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫਰਮ ਮੁਤਾਬਕ:

- ਮਨੁੱਖ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਭੜਕ ਉਠਦਾ ਹੈ ਜਾਂ
- ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ
- ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੀ ਵੱਖਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤ੍ਰਰਾਂ ਆਪਾਂ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਐਲੀਨੇਸ਼ਨ ਦੀ ਹੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਹਨ।

ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ:

ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਜੁੜਦੀ ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਸਥਾਰ ਚਰਚਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਵੀ ਦਰਅਸਲ ਸਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਸਮਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਹੀ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੇ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੀ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ਈ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੋਖ ਕੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤੇ ਨਸ਼ਈ 'ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ' ਦੇ ਹੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਮਿਲਣਗੇ। ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਪੀੜਤ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਹੱਲ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਖੁਦ ਸਮੱਸਿਆ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਪੇਂਡੂ ਨੌਕਰੀ ਦੌਰਾਨ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਆਇਆ। ਉਸ ਨੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ, ਆਇਆ ਉਹ ਪੱਟੀ ਕਰਾਉਣ ਸੀ। ਪੱਟੀ ਕਰਦਿਆਂ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, 'ਕੀ ਖਾਧਾ ਹੋਇਐ ?' ਉਹ ਬੋਲਿਆ, 'ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ।'

ਮੈਂ ਉਲਟਾਕੇ ਪੁੱਛਿਆ, 'ਕਿੰਨੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਧੀਆਂ ਨੇ ?'

ਜਵਾਬ ਸੀ, 'ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ? ਦੋ ਮੁਕੱਦਮੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਨੇ, ਪੇਸ਼ੀ ਤੇ ਜਾ ਰਿਹਾਂ।'

ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਿੱਸਾ ਸੀ।

ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਦੌਰਾਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ:

ਉਪਰਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਦੀ ਸਮਝ ਸਾਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ।

ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਰੋਜਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਾਦਸਿਆਂ ਨਾਲ ਦੋ ਚਾਰ-ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇ। ਤਨਾਉ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਲਗਾਤਾਰ ਬਣੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਹ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤਨਾਉ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਮੁੱਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤਨਾਉ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਬਣਨ ਦੇਣਾ। ਇਮਤਿਹਾਨ ਦਾ ਦਿਨ ਹੋਵੇ, ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਇੰਟਰਵਿਊ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਅਜਨਬੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਨਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਲਛੱਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

ਮੁੱਠੀਆਂ ਮਿਚ ਜਾਣਾ, ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧਣਾ, ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਂਣਾ।

ਜੇਕਰ ਤਨਾਉ ਕੁਝ ਜਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੜਾਈ, ਦਫਤਰ ਦਾ ਮਾੜਾ ਮਾਹੌਲ, ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਹੋ ਜਾਣੀ, ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਅਣਬਣ ਆਦਿ ਤਾਂ ਲੱਛਣ

ਵੀ ਕੁੱਝ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਃ

ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸਾਹ ਡੂੰਘਾ ਆਉਣਾ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ, ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਦਰਦ-ਪੀੜਾਂ।

ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ, ਦਰਦਾਂ, ਪੀੜਾਂ ਆਦਿ ਤਨਾਉ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਪੜਚੋਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਜੇ ਕਰ ਤਨਾਉ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 10% ਸੋਡੀਅਮ ਅਮਾਈਲੇਟ ਦਾ ਟੀਕਾ ਨਾੜ ਵਿੱਚ ਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਉਸੇ ਵਕਤ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੋਡੀਅਮ ਅਮਾਈਲੇਟ ਕਿਸੇ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਤਨਾਉ-ਮੁਕਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤਨਾਉ-ਮੁਕਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਨਾੜਾਂ ਜੋ ਖਿੱਚੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਇਹ ਲੱਛਣ (ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਗੈਰਾ) ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ, ਉਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਰਾਮ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਤਾਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਨਾਉ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰਸਾਇਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਤਨਾਉ ਦਾ ਰਸਾਇਣ ਸ਼ਾਸਤਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।) ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੋਡੀਅਮ ਅਮਾਈਲੇਟ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਆਰਜ਼ੀ ਕੰਮ ਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿਵਾ ਸਕਦੀ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤਨਾਉ ਬਰਕਰਾਰ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂਦਾ ਹੋਇਆ, ਤਨਾਉ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇਗਾ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਵਜੋਂ, ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕੈਮੀਕਲ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਬਣ ਕੇ ਆਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਖ਼ੂਨ-ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਕੇ ਅਸਾਧਾਰਨ ਕੈਮੀਕਲ ਲੱਭ ਕੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਨ ਦੱਸਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਵੱਲ ਜਿਆਦਾ ਜੋਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਅਕਬਰ ਤੇ ਬੀਰਬਲ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾਲ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂਃ

ਅਕਬਰ ਨੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਬੱਕਰੀ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਲੈ ਆਵੇ। ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਬੱਕਰੀ ਦਾ ਭਾਰ ਤੋਲ ਕੇ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ ਬਿਲਕੁਲ ਓਨਾ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਨਾ ਘੱਟ ਨਾ ਹੀ ਵੱਧ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਚਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਪੈ ਗਿਆ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਜੇ ਕੁਝ ਖਵਾਇਆ ਤਾਂ ਭਾਰ ਵਧੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਕਰ ਨਾ ਖਵਾਇਆ ਤਾਂ ਭਾਰ ਘਟੇਗਾ। ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਬੀਰਬਲ ਦੀ ਯਾਦ ਆਈ। ਬੀਰਬਲ ਨੇ ਸਾਰੀ ਗੱਲ

ਸੁਣ ਕੇ ਕਿਹਾ, 'ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਤੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਖਵਾ। ਪਰ ਇੱਕ ਕੰਮ ਜੋ ਤੂੰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਕਿ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਖਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਸ਼ੇਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਰ ਆਇਆ ਕਰ। ਸਾਰਾ ਖਾਧਾ-ਪੀਤਾ ਬਰਾਬਰ।'

ਇਹ ਤਾਂ ਇੱਕ ਕਿੱਸਾ ਹੈ-ਸੱਚ ਜਾਂ ਝੂਠ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਇਹ ਵਾਪਰਿਆ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਹੌਲ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਖਾਧੇ-ਪੀਤੇ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਾਂ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜੀਨਜ਼, ਰਸਾਇਣ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧ ਬਾਰੇ ਵੀ। ਇਥੇ ਗੱਲ ਇਹ ਹੀ ਕਹਿਣੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਿਰ ਆਪਣੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਭਾਵੇਂ ਜੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਕੈਮੀਕਲ-ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਦਰਜਾ ਦੇਣ, ਪਰ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ, ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਹੀਂ।

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ

ਉਂਝ ਤਾਂ ਆਪਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਤੱਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ, ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੁੱਗਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਾਦਸਿਆਂ ਨਾਲ ਦੋ-ਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤਨਾਉਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੋਇਆ, ਇਕ ਦਿਨ ‘ਟੁੱਟ’ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਨਾਉ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤਨਾਉ, ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਤਨਾਉ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰਤਾ (ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਤਨਾਉਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ) ਨੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਤਨਾਉ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ? ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤਨਾਉ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੀ ਮੌਤ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਨੌਕਰੀ ਨਾ ਮਿਲਣੀ ਜਾਂ ਛੁੱਟ ਜਾਣੀ, ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਝਗੜਾ, ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਚੋਰੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਿੱਚ ਅਣਬਣ ਜਾਂ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਬੌਸ ਨਾਲ ਨਾ ਬਣਨੀ ਵਗੈਰਾ। ਤਨਾਉ-ਰਹਿਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਕਿਆਸਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਪਰ ਨਜਿੱਠੇ ਜਾਣ ਯੋਗ ਤਨਾਉ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਥੋਪੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਨਾਉ ਬਾਰੇ ਜਰੂਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਚਾਰਿਆ ਇਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਦਮੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਤਨਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿਰਫ ਘਰ ਦੀ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਵਾਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਆਦਮੀ ਨੇ ਰੋਟੀ-ਰੋਜ਼ੀ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ, ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ, ਅਦਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਤਨਾਉ ਉਸਤੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਕਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਰੋ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਹਲਕਾ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਭਾਵ ਤਨਾਉ-ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਆਦਮੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਸੋਚਿਆ-ਪਰਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਦਮੀ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਕਰਕੇ, ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਠਣ-ਬੈਠਣ ਕਰਕੇ ਸਿਗਰੇਟ-ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਕੇ ਵੀ ਤਨਾਉ-ਮੁੱਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਔਰਤ ਘਰ ਦੀ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਘੁੱਟ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਰੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਤਨਾਉ-ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਢੰਗ ਸਮਝਣਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਰੋਣਾ ਤਾਂ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ, ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਖਸ਼ ਕਿੰਨਾ ਉਦਾਸ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਇਸ ਸਥਿਤੀ

ਤੋਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਨੂੰ ਇਸ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤੀਆਂ ਗੁੱਝੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੁਰਸ਼ ਦੀਆਂ ਤਨਾਉ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਚਰਚਾ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਬਹਿਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਰ-ਸਵੇਰ ਹੱਲ ਵੀ ਨਿੱਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਈਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਲਿਆ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਹੀਏ ਕਿ ਪੁਰਸ਼ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ-ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਛੇੜ-ਛਾੜ, ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਸਾਂ ਵਿੱਚ ਤੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਲਾਤਕਾਰ ਤੱਕ, ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੇਅਦਬੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਾਂ-ਪਿਉ ਕੋਲ ਵੀ ਵਿਤਕਰੇ ਭਰਿਆ ਮਾਹੌਲ ਮਿਲਣਾ ਆਦਿ, ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਜਿਥੇ ਔਰਤ ਨਾਲ ਨਾਇਨਸਾਫੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਅਚੇਤ ਹੀ ਤਨਾਉ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਦੋ-ਚਾਰ ਹੋਇਆ ਜਾਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਵੇ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਕੱਲਿਆਂ ਬਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣਾ, ਇੱਕ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸ਼ਹਿਰ ਇਕੱਲੇ ਜਾਣਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਲਾਇਕ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਬਹੁਤੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਉਚੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀਆਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਚਨਚੇਤ ਹਾਦਸਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਲੜਕੀ ਅੰਦਰੋ-ਅੰਦਰੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਰੰਜਸ਼ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਲੜਕੀ ਹੋਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

'ਘਰ ਦੀ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ' ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੁ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ? ਉਹ ਵੀ ਮਾਂ-ਪਿਉ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ (ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਬਾਹਰਲਾ ਮਾਹੌਲ-ਉਸਦਾ ਸਹੁਰਾ ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ।) ਵਿਆਹ ਮਗਰੋਂ ਸਥਿਤੀ ਇੱਕਦਮ ਇੰਨੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੜਕੀ ਨੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇੱਕੋ ਦਮ ਨਵਾਂ ਮਾਹੌਲ, ਨਵੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਸਮਝ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰੇ ? ਤੇ ਇਹ ਤਨਾਉ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰਿਝਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਬਹੁਤੇ ਵਾਰੀ ਵੱਖਰੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੜਕੀ ਇਸ ਤਨਾਉ ਨਾਲ ਪਰੰਪਰਾ ਮੁਤਾਬਿਕ ਨਜਿੱਠਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਈਏ ਕਿ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹੀਏ ਕਿ ਸਾਡੀ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ ਇਸ

ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਚਾਰਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਸਭ ਕਾਸੇ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ, ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਸੰਕਟ। ਹੋਸ਼ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਰਨ ਤੱਕ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀ ਹੈ ? ਉਹ ਹੈ ਕੀ ? ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਆਪਣਾ ਨਿਵੇਕਲਾ ਥਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ?

ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਪਰਾਇਆ ਧਨ ਹੈਂ, ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਤੇਰਾ ਉਹੀ ਘਰ ਹੈ...। ਉਸ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਪੜ੍ਹਣ ਦੀ, ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਰੀਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੂੰ ਇਹ ਆਪਦੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਕਰੀਂ। ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਵਾਬ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤੂੰ ਇਹ ਚੱਜ ਉੱਥੇ ਕਰਨੇ ਸੀ, ਇਥੇ ਨੀਂ ਚੱਲਣੇ ਇਹ ਸਭ। ਉਸਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਘਰ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ, ਲੜਕੀ ਮਾਂ-ਪਿਉ ਦੇ ਸਹਾਰੇ, ਛੋਟੇ ਭਰਾ ਤੋਂ ਵੀ ਦਬਕੇ ਸਹਿਣੇ ਤੇ ਡਰ ਕੇ ਰਹਿਣਾ। ਵਿਆਹ ਮਗਰੋਂ ਪਤੀ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਪੁੱਤਰਾਂ ਦੇ ਰਹਿਮੋਂ-ਕਰਮ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾਉਂਣੀ ਹੀ ਔਰਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸਮਝ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਵਜੂਦ, ਵੱਖਰੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ। ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਔਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਰ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ 'ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ' ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਰਨਾ ਹੈ। ਹੁਣ 'ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ' ਦੇ ਅਰਥ ਕੋਈ ਕੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਾਜ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਵੀ ਸਿਰਫ ਔਰਤ ਦੀ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤੀ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ। ਔਰਤ ਦੀ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤੀ ਕੀ ਖਲਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਉਸਨੂੰ ਛੇੜਨ ਵਾਲਾ ਮਰਦ, ਉਸ ਨਾਲ ਬਦਕਾਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਰਦ, ਤੇ ਪਲੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਔਰਤ ਨਾ ਕਿ ਮਰਦ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਜਾਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਕਾਰਨ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੁੜਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਅਸਲ 'ਚ ਤਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ 'ਜੁੜਨ' ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਮਾਂ-ਪਿਉ ਕੋਲ ਰਹਿੰਦੇ ਵੀ, ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਕਰ ਇਕ ਦੋ ਸਹੇਲੀਆਂ ਬਣਦੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਵਿਛੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਘੇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ। ਭਾਵੇਂ ਔਰਤ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਵੀ ਉਹ ਮਰਦ ਵਾਂਗ

ਵਖਰੇ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਾਂਝਾਂ ਤੱਕ ਨਿਭਣ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਉਹ ਇਸ ਘੇਰੇ ਲਈ ਪਤੀ 'ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਉਹ ਸਹੀ ਮਾਅਨੇ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਨਵੇਕਲੀ ਸੋਚ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਹੀ ਪਤੀ ਨੂੰ 'ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ' ਸਮਝਣ ਦੀ ਹੈ। ਪਤੀ ਲਈ ਪਤਨੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਦੀ ਨਾ ਟਰੇਨਿੰਗ ਹੈ, ਨਾ ਵਿਹਲ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਔਰਤ ਭਾਵ ਪਤਨੀ ਉਸ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਂਭਣ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅੱਗੇ ਤੋਰਨ ਦਾ ਜ਼ਰੀਆ ਹੈ, ਬੱਸ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤ ਉਸਨੂੰ ਘਰ ਆਇਆਂ ਗਰਮ ਰੋਟੀ ਤੇ ਗਰਮ ਬਿਸਤਰਾ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੇ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਵੇ ਤੇ ਸਾਂਭੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਕ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਵੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਉਸ ਲਈ ਇਕ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਔਰਤ ਨੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਤਾਂ ਉਸ ਕੋਲ ਇਹ ਖਜ਼ਾਨਾ ਆਊ ਕਿੱਥੋਂ ? ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਉਹ ਕੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੇਗੀ ? ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੀ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਵੇਲੇ ਉਹ ਉਦਾਸ-ਨਿਰਾਸ਼ ਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਏਗੀ।

ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਜੇਕਰ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਨਿੱਕਲਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਤਾਂ ਲੱਭਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਅਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਰੱਬ ਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਭਾਣਾ ਮੰਨਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਮਾੜੀ ਤਕਦੀਰ ਸੰਵਾਰਨ ਲਈ ਮੰਨਤਾ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਡੇਰਿਆਂ ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਬਿਆਂ-ਫਕੀਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭਲੀ-ਪਾਂਤ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਜੇ ਥੋੜਾ-ਬਹੁਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਕਰਕੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਔਕੜ ਦੀ ਘੜੀ ਵੇਲੇ, ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਵਾਲਾ, ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਵਾਲਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (ਦੋਸਤਾਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਿਯੋਗ), ਸਗੋਂ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ-ਜਿਵੇਂ; ਮੰਦ ਬੁੱਧੀ, ਕਲਮੂੰਹੀ, ਫਰੇਬੀ, ਚਲਿੱਤਰੀ, ਗੁੱਤ ਪਿੱਛੇ ਮੱਤ, ਡੰਡਿਆਂ ਦੀ ਪੀਰ।

ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ ਵੰਡੀਆਂ

ਵਾਲਾ ਸਮਾਜ ਹੈ। ਇਹ ਰੰਗ-ਭੇਦ, ਜਾਤ-ਪਾਤ, ਆਰਥਿਕਤਾ ਦੇ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਵਖਰੇਵਿਆਂ ਵਾਲਾ ਸਮਾਜ ਹੈ। ਇਥੇ ਹਰ ਵਰਗ 'ਚ ਆਪਣੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਰਤ-ਮਰਦ ਦਾ ਵਖਰੇਵਾਂ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਵਖਰੇਵਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ। ਪਰ ਵਖਰੇਵਾਂ ਜਦੋਂ ਵਿਤਕਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੁਰਸ਼ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਰ ਅਵਰੋਧ

(ਮਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਦੋਹਰਾਪਨ-ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨਿਆ)

ਇਕ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਕਲਾਕਾਰ ਤੋਂ ਉਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ–'ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਿਥੇ ਮੰਤਵ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਰਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਮੰਤਵ ਵੱਲ ਤੁਰਦਿਆਂ ਉਹ ਕਈ ਔਕੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਅਤੇ ਝਲਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤਲਾਸ਼ ਹੋਰ ਮੰਤਵ ਵੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਮੰਜ਼ਿਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਕੜਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵਾਪਸ ਮੁੜਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਉਸਨੂੰ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਰਸਤਾ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਲਾਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਉਹ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਰਸਤਾ ਭੁੱਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਔਕੜਾਂ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚੋਂ, ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬੌਂਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੋਝਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇੱਕ ਕਲਾਕਾਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਹੈ।

ਜੁੜਨਾ→ ਜੁੜਣ ਲਈ ਤਲਾਸ਼



ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਔਕੜਾਂ→ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਪਸੀ

ਇਹ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਵੀ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਹੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਲਾਕਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ (ਲੇਖਕ, ਪੇਂਟਰ, ਸ਼ਿਲਪਕਾਰ) ਇਹ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਪਸੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਔਕੜਾਂ ਤੋਂ ਘਬਰਾ ਕੇ, ਆਦਮੀ ਦਾ ਪਾਗਲ ਹੋਣਾ, ਇਕ ਮਨੋਰੋਗੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਲਈ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੈਸੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਾਂ ਪਾਗਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਜਿਆਦਾ ਬੋਲਦਾ ਹੋਵੇ, ਅੱਡ ਅੱਡ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ/ਦਿਸਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਕਸਰ 'ਪਾਗਲ' ਦਾ ਨਾਉਂ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ 'ਪਾਗਲ' ਨੂੰ (ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਹੁਣ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ) ਜੇਕਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, 'ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੱਡ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਹੀ ਪਾਗਲਪਣ ਹੈ।' ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵਖਰੇਵਾਂ ਹੋਵੇ, ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾ ਮੰਨੇ ਅਤੇ ਮਨ, ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮੇਚ ਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਮਿਥੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੈਮੀਕਲ, ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਅਤੇ ਇੰਜ਼ਾਈਮ। ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹਾਲਾਤ

ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮਾਜਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ, ਸਕੂਲ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਧਾਰਮਿਕ-ਨੈਤਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਰਾਜਨੀਤਕ ਅਦਾਰੇ, ਕਲੱਬ ਆਦਿ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਪਣਾਏ ਹਨ। ਪਰ ਮਨ ਤਾਂ ਕਲਪਨਾ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਸਾਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਪਾਗਲਪਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਵੀ ਅੰਸੁਤਲਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਿਕਾਸ ਕੀ ਹੈ ?

ਮਨ, ਆਪਾ, ਵਿਅਕਤਿਤਵ, ਈਗੋ, ਸਵੈ, ਹਉਮੈ, ਆਤਮਾ ਆਦਿ ਸ਼ਬਦ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇਕ-ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਨਅਰਥੀ ਸ਼ਬਦ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਨਹੀਂ, ਫਿਰ ਵੀ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜਰੂਰ ਹਨ। ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਨਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਮਨ ਇੱਕ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ।
2. ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ।

1. ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ:

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਂਗ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਸਨੇ ਪੈਰਾਂ ’ਤੇ ਖੜੇ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੌਪਾਇਆ (ਚਾਰ ਪੈਰਾਂ ਵਾਲਿਆਂ) ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰ ਲਿਆ। ਫਿਰ ਉਸ ਨੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰ ਫੜ ਕੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ, ਨਾਲ ਹੀ ਦਿਮਾਗ ਦਾ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰ ਦੀ ਥਾਂ ਤੀਰ-ਕਮਾਨ ਆ ਗਏ।

ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਤੇ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਨਿਖਰਦਾ ਗਿਆ। ਪੱਥਰ ਯੁੱਗ, ਲੋਹ ਯੁੱਗ ਤੇ ਫਿਰ ਮਸ਼ੀਨੀ ਯੁੱਗ ਤੇ ਹੁਣ ਕੰਪਿਊਟਰ ਯੁੱਗ। ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਇਆ ਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਠੋਸ ਹੋਈ।

2. ਜਨਮ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ:

ਇਹ ਮਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਉਹ ਕਹਾਣੀ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨੀ ਮੀਡ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਮੀਡ ਨੇ ਇੱਕ ਪੰਛੀ ਜੋੜੇ ਬਾਰੇ ਤਜਰਬਾ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ

ਲਈ ਮਿਲਣ (ਪ੍ਰਜਨਣ) ਵੇਲੇ ਮਾਦਾ ਪੰਛੀ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਾਚ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਨਰ ਪੰਛੀ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਾਚ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ 'ਹਾਂ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੀਡ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਥੇ ਪੰਛੀ ਆਪ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ, ਇੱਥੇ ਉਸ ਦਾ 'ਨਾਚ ਸੁਭਾਅ' ਹਾਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲੇ, ਜਨਮ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਂ ਸਮਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੂਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਵੀ ਸਮਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੀਡ ਇਸ ਨੂੰ 'ਅਬੋਲੀ ਭਾਸ਼ਾ' ਜਾਂ 'ਸੰਕਤਕ ਭਾਸ਼ਾ' ਆਖਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੁਣ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਸਿਰਫ ਨਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਮਕਸਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਮਤਲਬ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, 'ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੀ' ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘੂਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਹੁਣ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਅਰਥ ਘੂਰਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਵੀ ਗੁੱਸਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਸਹੀ ਅਰਥ ਸਮਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਸਮਝ ਦਾ ਨਾਂ 'ਮਨ' ਹੈ। ਮੀਡ ਆਖਦਾ ਹੈ, ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਮਨ ਦਾ ਹੈ।

ਮੀਡ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿੱਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਾਂ ਮਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਹੈ ਜੋ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ, ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਬੋਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ।) ਤੇ ਪੂਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਘਰ ਤੋਂ ਗਲੀ, ਮੁਹੱਲਾ ਤੇ ਫਿਰ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ, ਆਪਣੀ ਕਬੀਲਦਾਰੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਦਾ ਤੇ ਨਿਖਾਰਦਾ ਹੈ। ਫਰਾਇਡ ਇਸ ਨੂੰ 'ਈਗੋ' ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਮਨ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਣ ਨਾਲ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਅੱਡ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸਕ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਇਸ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਹੀ, ਕੋਈ ਇੱਕ ਫਾਰਮੂਲਾ ਇਸ ਤੇ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ। ਇਸੇ ਲਈ ਹੀ, ਨਾ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ, ਉਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਮਿਥਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਹੋਣੀ ਦਾ ਮਾਲਕ ਆਪ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ,

ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਖੁਦ ਇਕਮਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਉਸ ਦੀ ਇਤਿਹਾਸਕ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਵੱਡੇ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਖਜ਼ਾਨੇ ਹੀ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਇਕਰੂਪਤਾ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਅਤੇ ਵਸਤੂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੋਣ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਂਭਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਧੁਰੇ ਹਨ:

1. ਵਿਅਕਤਿਤਵ (ਸਖਸ਼ੀਅਤ) 2. ਵਸਤੂ 3. ਤਜਰਬਾ

ਵਿਅਕਤਿਤਵ (ਸਖਸ਼ੀਅਤ):

ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮਹਾਨ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਕਹਿ ਕੇ ਸੰਬੋਧਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਹੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ 'ਦਿਲ ਖਿੱਚਵਾਂ ਹੋਵੇ, ਸਮਝਦਾਰ ਹੋਵੇ, ਹਾਜ਼ਰ ਜਵਾਬੀ ਹੋਵੇ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ... ਕਹਿ ਲਵੋ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਾਂ। ਕੁੱਝ ਵਿਲੱਖਣਤਾ, ਕੁਝ ਨਿਵੇਕਲਾਪਣ।'

ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਜੀਵ ਸ਼ਕਤੀ, ਮਨੁੱਖ ਰਾਹੀਂ ਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਦੇ ਅੱਗੇ ਪੇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ ਜਾਂ 'ਜੱਗਬੀਤੀ' ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਰਜਹੀਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਗਿਆਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਾਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ, ਜੀਵ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ 'ਹੱਡਬੀਤੀ' ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਗਿਆਨ ਸ਼ਕਤੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਕੁੱਝ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਆਦਤਾਂ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਥੋੜਾ-ਬਹੁਤਾ ਸਿੱਖਿਆ ਗਿਆ ਕਾਰਜ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਨਸਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿੱਖਣ-ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਨਵੇਂ ਤਜਰਬੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਾਦਸਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਨਸਲ ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜੀਵ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜੀਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨੀ ਸਪਾਈਨੋਜ਼ਾ ਆਖਦਾ ਹੈ- ਮਨੁੱਖ ਜਾਂ ਜੀਵ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕ੍ਰਿਆ, ਉਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਇੱਛਾ ਦਾ ਫਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਇੱਛਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਛਾਵਾਂ ਸਾਡੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੀ ਦੇਣ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਬਣਦੀ

ਹੈ।

ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ, ਜੋ ਕਿ ਜਨਮ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ, ਡਰ ਲੱਗਣਾ, ਪਿਆਰ ਆਉਣਾ ਆਦਿ। ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਇਹ ਸਦੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਸ ਦਾ ਨਵਾਂ ਅਤੇ ਬਦਲਿਆ ਹੋਇਆ ਰੂਪ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਜੋ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗਿਆਨ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਜੀਵ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਣਨਾ ਤੇ ਫਿਰ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਉਸਾਰਨਾ ਹੀ ਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਹੈ।

ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਗਿਆਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਗਿਆਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਉਲਟ, ਜੀਵ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣਾ ਇੱਕ ਸੁਭਵਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ (ਇਡ) ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਨੈਤਿਕ ਨਿਯਮ ਹਨ (ਸੁਪਰ ਈਗੋ) ਕਿ ਚੋਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ, ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ, ਕਮਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਕੋਈ ਹੀਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੋਟੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਈਗੋ)।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੈਕਸ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਭਾਅ ਹੈ (ਇਡ) ਅਤੇ ਨੈਤਿਕਤਾ ਇਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਥਾਂ, ਹਰ ਵੇਲੇ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਹ ਕਾਰਜ ਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ (ਸੁਪਰ ਈਗੋ) ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ:

ਜੀਵ ਸ਼ਕਤੀ ਗਿਆਨ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਕਤੀ)

ਵਸਤੂ: ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੌਧਿਕ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਚਾਹੇ ਉਹ ਮੂਰਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਅਮੂਰਤ। ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਹੀ ਵਿਆਕਤੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕ੍ਰਿਆ (ਸਿਰਜਣਾ) ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਕਾਮਾ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਹੀ ਕਾਮਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਮਾਲਕ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਵਸਤੂ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

1. ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਸਤੂਆਂ 2. ਜਗਤ ਵਸਤੂਆਂ

ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਅੱਡ ਹੈ। ਇਥੇ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਸਤੂ ਇਸ਼ਾਰੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਰਕਸ ਵਿੱਚ ਰਿੰਗ ਮਾਸਟਰ ਵਲੋਂ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਲ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਵੱਖਰਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੂੰ ਗਲਤੀ ਕਰੇਂਗਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੀ ਤਾਂ 'ਗੁੱਸਾ' ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮਾਂ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਸਤੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਸਤੂ ਸਮਝ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਨ ਦੇ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਲਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਹੀ ਕ੍ਰਿਆ ਹਨ।

ਜਗਤ ਵਸਤੂਆਂ ਉਹ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਭਾਵ ਘਰ, ਦਰਖਤ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਵਾਹਨ, ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਰਦੇ ਲੋਕ।

ਹੁਣ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਣ ਜਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਗਤ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਸਚਾਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਸਤੂਆਂ ਜਗਤ ਵਸਤੂਆਂ ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀ ਵੱਖਰੀ ਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਅਤੇ ਨਿਵੇਕਲੇ ਪ੍ਰਤੀਕਾਂ ਵਾਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਪੱਖ ਹੈ। ਉਹ ਵੀ ਉਥੋਂ ਤੱਕ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕ ਸਾਂਝੇ ਹੋਣ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ। ਕਲਾਕਾਰ ਦਾ ਵੱਖਰਾਪਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਤੀਕ ਅਜਿਹੇ ਹੋਣ ਜੋ ਲੇਖਕ-ਪਾਠਕ ਵਿੱਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਬਣ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨਿਆ ਦੀ ਹੈ ਭਾਵ ਮਨ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਦੋਹਰਾਪਣ; ਜਿੱਥੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ-ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਤਜਰਬਾ: ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਔਕੜਾਂ ਝੇਲਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਹਨ:

1. ਜੱਗਬੀਤੀ ਅਤੇ 2. ਹੱਡਬੀਤੀ

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਖਾਸੀਅਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਵਾਸਤਵਿੱਕ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਤਰੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂ ਜੋ ਆਦਮੀ ਦੇ ਪੂਰੇ

ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੱਡ-ਮਾਸ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਨਾਲ ਨਾ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ। ਕਿਤਾਬੀ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਨੂੰ ਕਾਲਪਨਿਕ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਘੜ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਨਿਖੇੜ ਕੇ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਵਾਆਦਾ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਅਸਲੀਅਤਾ ਨੂੰ ਇਨਕਾਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਵਾਅਦਾ ਜਾਂ ਆਪਸੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਅਸਲੀ ਪਛਾਣ 'ਕੰਮ' ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਗਲਤੀ ਦਾ ਜੁਆਬ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਲਪਨਿਕ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਪਛਾਣ, ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣੀ ਸੀ, ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ, ਵਿਆਕਤੀ ਹੁਣ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਤੇ ਜਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ (ਕਾਲਪਨਿਕ ਜਗਤ) ਉਹ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ, ਪਾਗਲਪਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ, ਤਜਰਬੇ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ, ਇੱਕ ਨਰੋਆ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਮੀਡ ਤੱਕ ਦੀ ਗੱਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਦਾਇਰੇ ਵਧਾਉਂਦਾ ਤੁਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਕ ਵਖਰੇਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੀ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਘਰ ਦੀ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਗੱਲਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ; ਅਤੇ
2. ਸਫਲਤਾਪੂਰਨ ਫੈਸਲਿਆਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ।

ਜੋ ਵੀ ਕੰਮ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੁਲਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋਏ ਤੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਆਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਖਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਅਗਾਂਹ ਤੁਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ 'ਤਜਰਬੇਕਾਰ' ਬਣਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਆਪਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵ ਜਦੋਂ ਅੰਦਰਲੇ ਵਿਚਾਰ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਇਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜਦਿਆਂ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਦੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਸਹੀ ਰੋਗ ਬੁੱਝਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਹੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਉਸ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ

ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

'ਮੈਂ ਤੋਂ ਮੇਰੇ ਤੱਕ ਦਾ ਸ਼ਫ਼ਰ' ਉਸ ਦੇ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਦਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਓਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਮੈਂ ਤੋ ਮੇਰੇ' ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਨੇੜਤਾ। ਨੇੜਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਆਪਸੀ ਦੂਰੀ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਤੇ ਇਕਮਿਕ ਹੋਣਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਰਕੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਸੁਮੇਲ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ, ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਦੋਹਰੇਪਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਲਡਵਿਨ ਇਸ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੀਕਰਣ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ:

ਅੰਦਰਲੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਕ੍ਰਿਆ



ਇਕਮਿਕ ਹੋਣਾ



ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ (ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ)



ਸੰਤੋਸ਼ ਜਨਕ ਤਜਰਬਾ



ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਦਾ ਹਿੱਸਾ

ਬਾਲਡਵਿਨ ਦੇ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨਿਆਂ (ਮਨ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਦੋਹਰਾਪਨ) ਵੱਲ।

ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ:

ਇਸ ਮਨੋਰਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ:

1. ਸੋਚ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ: ਆਦਮੀ ਸੋਚਦਾ ਕੁਝ ਅਤੇ ਕਰਦਾ ਕੁਝ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੋਇਆ, ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਬੋਲਦਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਸਨਮੁੱਖ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ, ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਕੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਕੋਈ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਦਾ ਨਮੂਨਾ:

'ਮੈਂ... ਇਹ ਦੇਖੋ ਮੇਰੀਆਂ ਉਗਲਾਂ। ਮੈਂ ਪੇਟਿੰਗ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ। ਸਨਸੈੱਟ। ... ਮੈਂ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਵਾਂਗੀ। ... ਉਥੇ ਕਲਰਡ ਟੀ. ਵੀ. ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲ ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ। ਮੈਂ ਪੜਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ...। ..... ਮੈਂ ਘਾਸ ਖਾ ਸਕਤੀ ਹੂੰ। ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ। ਮੈਂ ਹਿੰਦੀ ਭੀ ਬੋਲ ਸਕਤੀ ਹੂੰ। ਮੁਝੇ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਮਿਲਾ ਥਾ... ਮੇਰੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇਖੋ...।'

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤਿਤੱਵ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ, ਵਿਅਕਤੀ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਜੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

2. ਸ਼ੱਕ ਕਰਨਾ: ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨਿਆ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਫੀ ਸੁਲਝੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਹਾਲਤ ਦੀ ਛੇਤੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇੱਕ ਮਾਹਿਰ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਕੁਝ ਠੋਸ ਨਤੀਜੇ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਇੱਕ ਮਨੋਰੋਗੀ ਆਇਆ, ਜਿਸ ਦਾ ਮੁਰਗੀਖਾਨਾ ਜੀ. ਟੀ. ਰੋਡ ਤੇ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ,'ਸੜਕ ਉੱਪਰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਰੂਸ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।'

'ਉਹ ਤੇਰੇ ਪਿੱਛੇ ਕਿਉਂ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਨੇ ?'

'ਮੈਂ ਇੱਕ ਇੰਜਨੀਅਰ ਹਾਂ ਨਾ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਉਸ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਨੇ।'

'ਕਿਹੜਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ ?'

'ਮੈਂ ਇੱਕ ਇੱਕ ਇੰਜਣ ਬਣਾਉਂਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਤੂੜੀ ਨਾਲ ਚੱਲੇਗਾ।'

ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਦਾ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਖਾਮ-ਖਿਆਲੀ ਹੈ। ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਤੋਂ ਪਰੇ ਦੀ ਗੱਲ। ਕਈ ਮਨੋਰੋਗੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰਾਜਾ ਤੇ ਕੋਈ ਰੱਬ ਤੱਕ ਸਮਝਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਇੱਕੋ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ-ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਭਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ, ਵਿਆਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਦਾਇਰਾ ਨਹੀ ਲੱਭਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਸ਼ਕਤੀ ਅੱਗੇ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਝੁਕਣਾ ਆਰਜ਼ੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ। ਫਿਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਰਕਸ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਅਮੂਰਤ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ

ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਸਚਾਈ ਤੋਂ ਟੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਲੀਨੇਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਰਕਸ ਅੱਗੇ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਅੱਡ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਨਬੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨਿਆ ਵਿੱਚ-ਮਨ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਖਰੇਵਾਂ। ਇੱਕ ਅਜਨਬੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ।

ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲਪਨਾ ਜਗਤ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਯਕਾਰਥ ਤੋਂ ਪਰੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਦੋਹਰਾਪਣ ਕੋਈ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਹਰੀ ਜਗਤ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ, ਤਰਕ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਕਿਆ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੀ ਹੈ।

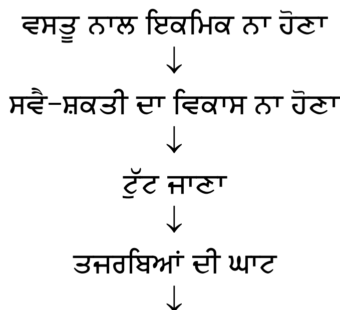
ਇਹ ਵਖਰੇਵਾਂ/ਦੋਹਰਾਪਣ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਕਲਪਨਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਾਮੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਨਿਸਬਤ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂਚੇ ਪਰਖੇ।

ਇਹ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਕਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਜਗਤ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਉਸ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਇੱਕ ਹੋਂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਜ਼ਾਜਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਉਹ ਉਸ ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਠੀਕ, ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨਿਆ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ... ਮੇਰੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇਖੋ... ਮੈਂ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਉਂਗੀ... ਮੈਂ ਘਾਸ ਖਾ... ।

ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨੀ ਬਾਲਡਵਿਨ ਜਦੋਂ ਇਹ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਦੋਹਰਾਪਨ ਕੋਈ ਮੂਲ ਭੂਤ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਸਵੈ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਸਤੂ ਜਗਤ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਉਸ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਇੰਝ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:



ਇਕਮਿਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲਤਾ



ਮਨ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਦੋਹਰਾਪਨ

ਵਿਆਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਬਣਨ ਦਾ ਸਫਰ, ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਸਫਲ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਹੈ। ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ (ਜੀਵ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਸ਼ਕਤੀ), ਵਸਤੂ (ਪ੍ਰਤੀਕ ਅਤੇ ਜਗਤ ਵਸਤੂਆਂ), ਤਜਰਬਾ (ਜੱਗਬੀਤੀ-ਹੱਡਬੀਤੀ), ਕਿਤੇ ਵੀ ਕੋਈ ਘਾਟ ਜਾਂ ਅਸੰਤੁਲਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨਿਆ: ਮੂਲ ਨੁਕਤਾ:

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਲਈ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਕੋਲ ਹੌਂਸਲਾ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਰੋਗੀ ਕੋਲ ਇਹ ਖਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹਥਿਆਰ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨਿਆ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਇਹ ਖਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਕਲਪਨਾ ਰਾਹੀਂ ਸੰਜੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਥੇ ਕਰੇ। ਉਹ ਇਸ ਕਲਪਨਾ ਰਾਹੀਂ, ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਅਤੇ ਜੱਗਬੀਤੀ ਜਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਖਜ਼ਾਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਹੱਡ-ਮਾਸ ਦਾ, ਯਕਾਰਥਕ ਤਜਰਬਾ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਉਹ ਕਲਪਨਾ ਜਗਤ ਵਿੱਚ.... ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕੀ ? ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਕਰਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਜੋਗਾ ਨਹੀਂ-ਮੈਂ ਸਮਾਜ ਤੇ ਬੋਝ ਹਾਂ। ... ਮੈਨੂੰ ਮਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਨਤਾਸੀ ਵਿੱਚ ਜਿਉਣ ਲਈ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਕੋਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਹੌਂਸਲਾ ਦੁਨਿਆਵੀ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਫਨਤਾਸੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ... ਤੂੜੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਇੰਜਣ ਬਣਾਉਣਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਜਾਂ ਅਸਾਧਰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਹੈ ਟੁੱਟਣਾ-ਐਲੀਨੇਟ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਂਣ ਦਾ ਮੂਲ ਮੁੱਦਾ ਇਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਹ ਮਾਹੌਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕੇ।

ਓਪਰੀ ਕਸਰ (ਹਿਸਟੀਰੀਆ) ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਅਵਰੋਧ

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਇਕ ਸ਼ਬਦ 'ਓਪਰੀ ਹਵਾ' ਜਾਂ 'ਓਪਰੀ ਛਾਇਆ' ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਇਸ ਤੋਂ ਸ਼ਬਦੀ ਭਾਵ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿ ਕੋਈ ਓਪਰੀ, ਬਾਹਰਲੀ, ਅਜਨਬੀ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼। ਜੇਕਰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਮਨੋਰੋਗ ਦੀ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਹੋਰ ਹੀ ਕੁਝ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਓਪਰੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ, ਓਪਰੀਆਂ ਓਪਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਭਾਵ ਊਟ-ਪਟਾਂਗ ਬੋਲਣਾ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤਾ ਗਾਲੜੀ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤਿਆਂ ਲਈ ਓਪਰਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ...। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵਰਤਾਰਾ ਓਪਰੇ ਹੋਣ ਦਾ ਭੁਲੇਖਾ ਤਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੀ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੇਨੀਆਂ (ਉਨਮਾਦ-ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼, ਗਾਲੜ੍ਹੀ, ਬਹੁਤ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ), ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨਿਆ, ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਮਿਲਦੇ ਹੀ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟ 'ਓਪਰੀ ਹਵਾ' ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਮਨੋਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਥੇ ਮੈਨੀਆ ਅਤੇ ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨਿਆ ਗੰਭੀਰ ਮਨੋਰੋਗ ਹਨ, ਉਥੇ ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਨਿਰੋਲ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਗਰਭ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵਿਕਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਸ਼ਬਦ ਯੂਨਾਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਬੱਚੇਦਾਨੀ'। ਪਰ ਅੱਜ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਵਰਗ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਹੋਰ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਵਾਂਗ ਇਹ ਰੋਗ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਅਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਦਰਅਸਲ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਗਵਾ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅਸੱਭਿਅਕ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਮਾਨਸਿਕ, ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਹੈ।

ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇੱਕ ਕੇਸ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ;

ਮੈਂ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ-ਨਵਾਂ ਸਰਵਿਸ ਕਰਦਾ ਸੀ ਤੇ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੁੱਢੀ ਦੌੜੀ ਆਈ, ਜਿਸ ਦੀ ਨੂੰਹ ਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਵੱਲ ਤੁਰ ਪਿਆ। ਮੈਂ ਜਦੋਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਡੂੰਘੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੀ ਸੀ, ਹੱਥ ਪੈਰ ਆਕੜੇ ਹੋਏ ਸੀ, ਦੰਦਲ ਪਈ ਸੀ ਤੇ ਮੁੱਠੀਆਂ ਮਿਚੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਇੱਕ ਔਰਤ ਉਸ ਨੂੰ ਜੁੱਤੀ ਸੁੰਘਾ ਰਹੀ ਸੀ ਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਸ

ਦੀ ਦੰਦਲ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਚਮਚ ਪਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਘਰ ਵਾਲਾ ਉਸ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਝੱਸ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਸੱਸ ਨੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਭੀੜ ਪਾਸੇ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਆਉਣ ਦੀ ਇਤਲਾਹ ਦਿੱਤੀ। ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਨੂੰਹ ਦੀ ਨਬਜ਼ ਦੇਖੀ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੱਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, 'ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਦੇ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੈ ?'

'ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਤਾਂ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੀ ਵਾਰੀ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ।'

'ਦੁਆਈ ਦੁਵੲਈ ਲਈ ਕੋਈ ?'

'ਉਦੋਂ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਿਲਿਆ, ਹੱਥ-ਪੈਰ ਝਸਣ ਨਾਲ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਆ ਗਈ ਸੀ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਗੌਲਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ।'

ਕਿਸੇ ਨੇ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਫੁਸ ਫੁਸ ਕੀਤੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੇ 'ਓਪਰੀ ਕਸਰ' ਬਾਰੇ। ਮੈਂ ਉਸ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈਕ ਕੀਤਾ ਤੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਕੇ ਮੁੜ ਆਇਆ। ਇੰਨੀ ਕੁ ਦੇਖ ਭਾਲ ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਕੜ ਢਿੱਲੀ ਪੈ ਗਈ ਤੇ ਦੰਦਲ ਖੁੱਲ ਗਈ, ਪਰ ਅਜੇ ਉਹ ਨੀਮ- ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੀ।

ਇੱਥੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੌਰਾ ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਿਰਗੀ ਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਹੀ ਪਛਾਣ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਇਲਾਜ ਵੱਲ ਵਧਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਛਾਨਣ ਦੇ ਕਈ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਇਹ ਹਨ। ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਵਿੱਚ ਰੋਗੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਝੱਗ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਦੇ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ। ਦੰਦਲ ਜਰੂਰ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੀਭ ਨਹੀਂ ਕੱਟੀ ਜਾਂਦੀ। ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ। ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਦੋ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ, ਰਾਤੀਂ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿੱਚ ਜੁੱਤੀ ਸੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਮਨ ਦੀ ਅਚੇਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਕਈ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਇਹ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਹਮਦਰਦੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ 'ਡਰਾਮਾ' ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕਿਸੇ ਬਹਾਨੇ ਜਾਂ ਡਰਾਮੇ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਬਹਾਨੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਦੌਰੇ ਦੀ ਝੱਗ ਬਣਾ ਕੇ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਰਦ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਚੇਹਰੇ 'ਤੇ ਦਰਦ ਦੇ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਮਰੀਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਦਰਸਾਏ ਲੱਛਣ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਮੇਚੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।

ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਯਕੀਨਨ ਹੀ ਹਮਦਰਦੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ

ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਦ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਾਂ 'ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਗਿਣੀ ਮਿਥੀ ਕਹਾਣੀ' ਤਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸੁਚੇਤ ਰੂਪ ਸੋਚਿਆ-ਸਮਝਿਆ ਡਰਾਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਜੋ ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣ। ਪਤੀ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਤੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਹੋਣ ਵਗੈਰਾ, ਪਰ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਉਂਝ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵੱਧ ਜਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਦੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਭਾਵ ਉਹ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਆਮ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ। ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਤੀ 'ਚੁੱਪਚਾਪ ਧਿਰ' ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ, ਔਰਤ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਤਸਵੀਰ ਉੱਭਰੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਉਹ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ।

ਇਸ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਉਲਝਿਆ ਮਨ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਘਰਸ਼ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ, ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਹਮਦਰਦੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਸਗੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਘੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਅਚੇਤ ਮਨ ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦਾ ਰਾਹ ਲੱਭਦਾ ਹੈ।

ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਿਲਕੁਲ ਸਪਸ਼ਟ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਾਰਨ ਖੋਜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਤੀ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਪਤੀ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਇਹ ਦੌਰੇ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਤੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਹਰ ਵਕਤ ਤਨਾਉ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਜੋ ਕਿ ਸਿਰਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਂਣਾ ਆਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਤਨਾਉ-ਪੂਰਨ ਹਿਸਟੀਰੀਆ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਦੂਸਰੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੌਰੇ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਰਾਹੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਉਹ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹਾਸਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਦੌਰੇ

ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਬਦਲਾਅ ਹਿਸਟੀਰੀਆ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੀਸਰੀ ਕਿਸਮ ਹੈ 'ਓਪਰੀ ਕਸਰ' ਦੀ। ਜਦੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦੱਬੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਲਈ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ (ਓਪਰੀ ਛਾਇਆ) ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਪਰ ਹਾਵੀ ਕਰ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇਸ 'ਓਪਰੀ ਛਾਇਆ' ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਥੱਪੜ ਮਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਉਹ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਕਾਰਾ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਔਰਤ ਨੂੰ, ਵਾਲ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ, 'ਚੌਂਕੀ ਭਰਨ ਤੇ' ਦੇਵੀ ਬਣ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਪੂਜਣਯੋਗ ਔਰਤ ਦਾ ਦਰਜਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਮਾਰ ਕੁੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਤੀ ਵੀ ਉਸ ਦੇ 'ਚਰਨੀ' ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਕਿੱਥੇ ਹੈ। ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਜ਼ਾਹਰ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵੱਲ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਹੁਣ ਇਸ ਸਮਝ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੀ ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਦੇ ਕੇਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹਾਨਾ ਜਾਂ ਡਰਾਮਾ ਸਮਝੇਗਾ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਤਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੂੰ ਐਵੇਂ ਢੌਂਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਥਿਤੀ ਸੁਧਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸਗੋਂ ਵਿਗੜੇਗੀ। ਮਰੀਜ਼ ਹਮਦਰਦੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੋਰ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਤਲਾਸ਼ੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ 'ਬਦਲਾਅ' ਲਿਆਵੇਗਾ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਮਨ ਵਿੱਚ, ਅਚੇਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਵਿਉਂਤ ਘੜਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੇ ਅਚੇਤ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰੂਪ ਧਾਰਨਾ ਹੀ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਣਗੌਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਦੁਖਦਾਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸਥਿਤੀ ਜਿਵੇਂ ਦੌਰੇ, 'ਬਦਲਾਅ', 'ਓਪਰੀ ਛਾਇਆ' ਆਦਿ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਿਰ ਕੋਲੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਨੁਕਸ ਹੈ। ਕਿੱਥੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ-ਵਿਰੋਧ ਹੈ। ਕਿਉਂ ਉਹ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਰਿਹਾ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸ ਮੈਂਬਰ ਕੋਲੋਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਣਗੌਲਿਆ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਤਹਿ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ

ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਤਹਿ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਕਿਵੇਂ ਜਾਵੇ? ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਵੇ। ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸੰਤੁਲਨ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੇੜਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ, ਬਿਮਾਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਹਾਸਲ ਨਾ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਹੀ ਹੱਲ ਨਾ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦੋਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਭਾਵ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਕੇਸ ਨੂੰ ਹੀ ਲਈਏ, ਜੇਕਰ ਘਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹਾਂਗੇ ਕਿ ਪਤੀ ਦੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਛਿਮਾਹੀ ਇੱਕ ਅੱਧੇ ਦਿਨ ਲਈ ਪਿੰਡ ਆ ਕੇ ਵੀ ਪਤਨੀ ਵੱਲ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣ ਕਾਰਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਉਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਕੋਸਣਗੇ ਕਿ ਇੱਕ ਤਾਂ ਪਤੀ ਘਰ ਦੀ ਰੋਟੀ ਜੁਗਾੜ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਤੁਰਿਆ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ 'ਚਲੱਤਿਰ' ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਜੇਕਰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਸਮਝਾਇਆ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਭੈੜੀ ਕਹੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਤੀ ਕੋਲ ਵੀ, ਪਤਨੀ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਪਿੱਛੇ ਪਰਿਵਾਰਕ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਪਤੀ ਤੇ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਵੀ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਵੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪਰ ਮਨੋਰਗੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੇਸ ਨੀਮ-ਹਕੀਮਾਂ, ਡੇਰੇ ਵਾਲੇ ਬਾਬਿਆਂ, ਤਾਂਤ੍ਰਿਕਾਂ ਆਦਿ ਵੱਸ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸੁਲਝਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਿਗੜਦੇ ਹੀ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਥਾਈਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ- ਓਪਰੀ ਛਾਇਆ, ਕਿਸੇ ਰੂਹ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼। ਇਸ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬਾਬਾ, ਪੀਰ ਜਾਂ ਤਾਂਤ੍ਰਿਕ ਹੀ ਕੱਢੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਕ ਸ਼ਬਦ 'ਸਿਆਣਾ' ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਆਣੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ 'ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ'।

ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਦੇ ਇੱਕ ਕੇਸ ਨੂੰ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕਿੱਸਾ ਇਹ ਹੈ।

ਸੰਗੀਤਾ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਭੀੜ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਵਾਲ ਖਿਲਰੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਚੁਪਚਾਪ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸੰਗੀਤਾ ਇੱਕ ਸ਼ੇਰ ਵਾਂਗ ਦਹਾੜ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅੱਗੇ ਹੋ ਕੇ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ 'ਤੂੰ ਕੌਣ ਹੈਂ?'

ਉੱਚੀ ਜਿਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਆਉਂਦਾ ਹੈ 'ਰੋਸ਼ਨੀ'।

ਰੋਸ਼ਨੀ! ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਲੋਕ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਨੇ। ਰੋਸ਼ਨੀ ਜੋ ਕਿ ਸੰਗੀਤਾ ਦੀ ਸਹੇਲੀ ਸੀ, ਨੂੰ ਮਰੇ ਤਾਂ ਦੋ ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਫਿਰ ਸ਼ਾਂਤ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ, 'ਤੂੰ ਕਿਉਂ ਆਈਂ ਹੈਂ?'

'ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਦੇ ਘਰ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਲੈਂਣ ਆਈ ਹਾਂ। ਉਹ ਬੰਦਾ ਮੇਰੀ ਸਹੇਲੀ ਨੂੰ

ਕੁੱਟਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤਸੀਹੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬੜਾ ਕੁਰਖਤ ਆਦਮੀ ਹੈ। ਉਹ ਜੀਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਉਹ? ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਲਖੀ ਹੈ। ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਘੁਸਰ ਮੁਸਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਕੋ ਦਮ ਗਰਜ਼ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਗੀਤਾ ਬੋਲਦੀ ਹੈ 'ਮੇਰੀ ਸਹੇਲੀ ਦੀ ਸੱਸ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਜਾਉ, ਉਸ ਨੂੰ ਲਿਆਉ। ਉਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਉਹੀ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤ ਨੂੰ ਉਕਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਜਾਨ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।'

ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਦਮੀ ਸੱਚੀਉਂ ਹੀ ਸਿਆਣਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, 'ਦੇਖ, ਜੇ ਤੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਦੇ ਘਰ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸੱਸ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਵੇਂਗੀ ਤਾਂ ਤੇਰੀ ਸਹੇਲੀ ਇੱਕਲੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਤੂੰ ਇਹ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੇਂਗੀ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਤੇਰੀ ਸਹੇਲੀ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲਣਗੇ ਤਾਂ ਤੂੰ ਜੋ ਚਾਹੇ ਮਰਜ਼ੀ ਕਰੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਜਰੂਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।'

ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਰੂਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, 'ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ?'

ਬਜ਼ੁਰਗ 'ਹਾਂ' ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੂਹ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਗੀਤਾ ਨਿਢਾਲ ਹੋ ਕੇ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਥੱਕੀ ਹੋਈ, ਪਸੀਨੋ-ਪਸੀਨਾ ਹੋਈ, ਬੇਹੋਸ਼। ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਸ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਪਿੰਡ ਦੀ ਪੰਚਾਇਤ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਾਂਭਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਮੋੜ ਦਿੱਤਾ।

ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣਾ-ਸਮਝਣਾ ਇੱਕ ਕਲਾ ਹੈ। ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਜੋ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲੇ ਬਗੈਰ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ।

ਨਸ਼ੇ- ਸਵੈਪੀੜਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਨਸ਼ਈ ਬਣਦਾ ਹੈ। "ਉਹ ਭੈੜਾ, ਉਸ ਨੇ ਘਰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਬੱਚੇ ਰੋਲ ਛੱਡੇ, ਉਸਦੀ ਕਰੋ ਛਿੱਤਰ ਪਰੇਡ..., ਉਸ ਨੂੰ ਰਲ ਕੇ ਲਾਹਣਤਾਂ ਪਾਓ..., ਉਸ ਨੂੰ ਥਾਣੇ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਧਮਕਾਓ।" ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੱਤ ਪਿੱਛੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਬਕ ਸਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਖਹਿੜਾ ਛੁਡਾਉਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।

ਸਿਆਣੇ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਲੋਕ ਵੀ ਕਹਿਣਗੇ, "ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਅੰਦਰ ਕੰਮਜ਼ੋਰ ਹੈ।"

ਇਹ ਵੀ ਅਕਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, "ਚੰਗਾ ਭਲਾ ਸੀ ਇਹ, ਬੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ।" ਇਸ ਸਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਇਹ ਤਸਵੀਰ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਲਈ ਨਸ਼ਈ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਕ ਭੈੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹੀ ਗਲਤ ਹਨ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਾਂ ਸਮਝੀਏ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨਾ ਅਸਲ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਬੁਖਾਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਦਹੁਰਾਇਆ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਦੁਆਲੇ ਹੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਿਆਣਾ ਡਾਕਟਰ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬੁਖਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡਾਕਟਰ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਹੀ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਸਮਝ ਕੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਾਰਗਰ ਸਿੱਟੇ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣਗੇ। ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸਰਵੇਖਣ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਸ ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਬੰਦ ਤਾਲੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾ ਕੇ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦਸ ਫੀਸਦੀ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਫਿਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਅਚੇਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਕੇਂਦਰ ਨਸ਼ਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਭਾਲ ਵੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਦੁੱਖ ਭੋਗ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਨਫਰਤ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਮੱਦਦ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਗਰਿਫਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ। ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਆਣਾ ਡਾਕਟਰ ਮਿਲੇ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣੇ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਨਸ਼ਿਆਂ

ਦੀ ਖਾਈ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ।

ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜਾਣੀਏ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਇਥੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਪ੍ਰਤੀ ਇਕ ਸਰਵੇਖਣ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ; ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਵਾਬ ਸੀ;

* ਸ਼ਰਾਬ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ।
* ਕਈ ਵਾਰ 'ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ' ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਹੈ।
* ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
* ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲਗਦਾ ਹੈ।
* ਮੈਂ ਸ਼ਰਾਬ ਉਦੋਂ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤਨਾਉ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।
* ਮੈਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਰਨ ਨੂੰ।
* ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੀ ਲਈਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਯਾਰ ਦੋਸਤ ਰਲਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਬੈਠਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਵਾਬਾਂ ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਇੱਕਲਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
2. ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ
3. ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਹੋਣਾ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਕੰਮ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਛਾਣ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਣਨ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ 'ਵਕਤੀ' ਖੁਸ਼ੀ ਭਾਲਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਨਾਉਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਹੋਵੇ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋਵੇ, ਸ਼ਰਾਬ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਕ 'ਵਕਤੀ' ਹੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਯਕੀਨ ਨਾ ਹੋਣਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਾਂਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਪੂਰਾ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਵੀ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਫਿਰ ਨਸ਼ੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ 'ਵਕਤੀ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਲਾਰੂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ 'ਵਕਤੀ' ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣਾ ਅਤੇ 'ਵਕਤੀ' ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਇਹੀ ਜ਼ਾਹਰ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ, ਜੋ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸਗੋਂ ਸਮਾਜਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਜੇਕਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ (ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰਚਨਾ) ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਲੜੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ;

ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿੰਨਾਂ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬੁੱਧੀ, ਵਵੇਕ ਅਤੇ ਤਰਕਸੰਗਤ ਸੋਚ ਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੈਰੀਬਰਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਛੋਟਾ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਕਿ ਵਿਕਾਸ ਦੌਰਾਨ ਛੋਟਾ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਰੂੜ੍ਹੀਮਾਤਰ ਨਾਲ ਹੈ–ਸੈਰੀਬਲਮ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫਰਾਇਡ ਦੀ ਵੰਡ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸੇ ਰਾਹੀਂ ਸੁਪਰ ਈਗੋ (ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ) ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਛੋਟਾ ਹਿੱਸਾ ਇੱਡ (ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ) ਨੂੰ ਨਾਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ਾ ਦਰਅਸਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦਬਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਸੁੰਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਜਿਸ ਤੇ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹੁਣ ਉਹ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨ, ਜੋ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਪਰ ਈਗੋ ਤੇ ਇੱਡ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਰਨ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਮਨੁੱਖ ਸਿਰਜਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਮਨ, ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੇਲੇ ਜਾਨਵਰੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ, ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਵੈ–ਅਲੋਚਕ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਤੋਂ ਉੱਠ ਖਲੋਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਵਧਾਨੀ ਅਤੇ ਸਵੈ–ਚੇਤਨਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮੁਢਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮ–ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤਨਾਉ ਮੁੱਕਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੋ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਕੇਂਦਰ (ਸੈਰੀਬਰਮ) ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅੱਖੋਂ–ਪਰੋਖੇ ਹੋ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਹੁਣ ਸਭ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਚਾਹੇ ਤੋੜ ਮਰੋੜ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਹੇਠ ਆਪਣੇ ਸੈਲਫ (ਵਿਅਕਤੀਤਵ) ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੂਪ (ਆਤਮ–ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ) ਹੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੌਲੀ–ਹੌਲੀ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਦੂਰ ਲੈ

ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮਨ × ਸਰੀਰ = ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਮਨ +ਨਸ਼ਾ × ਸਰੀਰ = ਬੀਮਾਰ ਸ਼ਖਸੀਅਤ

ਇਥੇ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ-

ਨਸ਼ੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਾਂ

ਕਮਜ਼ੋਰ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਵਿੱਚ ਉਸਰਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਗਰਿਫਤ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਟਰੌਟਰ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਜਰੂਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੋੜ ਦਾ ਉੱਤਰ ਹਨ। ਉਸ ਖਤਰਨਾਕ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਖਾਹਸ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਕੁਝ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਆਦਮੀ ਨੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਇੱਕ ਭੈੜਾ ਪਰ ਅਸਰਦਾਰ ਸ਼ਾਂਤੀਦਾਤਾ ਲੱਭਿਆ ਹੈ। ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ ਜੇਲ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਮੁੜ ਸਵਰਨ ਯੁੱਗ 'ਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ ਦੀ ਪਕਿਆਈ ਦਾ ਸਾਧਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਆਪਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦਿਮਾਗ ਉਪਰ ਅਸਰ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਸਾਂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਵਾਰ ਵਾਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਂਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਸਹੀ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਓ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਹੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਅਧੀਨਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਸਰੀਰਕ ਅਧੀਨਗੀ।

ਜੇਕਰ ਆਪਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪਰਿਖੇਪ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਈ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਚਿੰਨ ਲਗਾਉਂਦੇ ਵੀ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਧੀਨਗੀ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੱਤ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ। ਉਹ ਘਰ ਬਾਰ ਉਜਾੜਣ ਦੇ ਰਾਹ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਸਤਿਤੱਵ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਪਿੱਛੇ ਕਿਸ ਦਾ ਹੱਥ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਗੌਰ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਪੈਦਾ ਵੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਰੰਗ, ਜਾਤ, ਮਜ਼ਹਬ, ਅਮੀਰੀ-ਗਰੀਬੀ ਤੇ ਵਿਤਕਾਰੇ ਹੋਣ, ਨੌਕਰ-ਮਾਲਕ, ਅਫਸਰ-ਚਪੜਾਸੀ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵੇਂ ਹੋਣ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ, ਅਰਧ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਰਗੇ ਮਸਲੇ ਹੋਣ

ਤੇ ਪੈਰ ਪੈਰ ਤੇ ਹੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਦਾਰਿਆਂ- ਪਰਿਵਾਰ, ਸਕੂਲ, ਰਾਜਨਤੀ ਵੱਲੋਂ ਅਸੁਰੱਖਿਆ, ਜ਼ਿੱਲਤ ਅਤੇ ਬੇਪਛਾਣਗੀ ਦਾ ਮਹੌਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਮੁਹਈਆ ਕਰਵਾਉਣਾ ਦੂਸਰਾ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਹੋਵੇ ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਕਦਮ ਕਦਮ 'ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਮੁਹਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਦਾ ਹੱਥ ਹੈ ? ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਣ-ਵਿਚਾਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮਦਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਠੇਕਿਆਂ ਤੋਂ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਰਾਜ-ਭਾਗ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ।

ਨਸ਼ੇ ਮੁਹਈਆ ਕਰਵਾਉਂਣੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜਣਾ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਚਾਹੇ ਭੰਗ-ਗਾਂਜਾ ਹੋਵੇ, ਚਾਹੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਚੜ੍ਹਾਵਾ ਹੋਵੇ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਵਪਾਰਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਕਦੋਂ ਚਾਹੇਗੀ ਕਿ ਲੋਕੀਂ ਨਸ਼ੇ ਛੱਡ ਦੇਣ ? ਸ਼ਰਾਬ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ, ਸਮੈਕ ਵਰਗੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਰੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਨਾਫਾ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਰ ਆ ਜੁੜੀ ਹੈ।

ਰਾਜਨੀਤਕ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਮੁਹਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ-ਅਸਿੱਧੇ ਹੱਥ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਠੋਸ ਨੀਤੀ ਵੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਚੰਗੇਰਾ ਬਣਾ ਸਕਣ, ਸਗੋਂ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਅਤੇ ਦੋਗਲੇਪਨ ਨਾਲ ਉਹ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ 'ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੜਾਈ' ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਥਿਆਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਕੇ, ਉਸ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਵਰਗੇ ਲੁਕਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾਲ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਸੁਲਝਾ ਕੇ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਵੀ ਕਾਫੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨੇ ਧਿਰਾਂ (ਵਿਅਕਤੀ, ਮਾਹੌਲ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਤੱਤਾਂ) ਦਾ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਾਰੇ ਪਿਛੋਕੜ ਤੋਂ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਈ ਇਸ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਇਕ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਭਾਵ ਜਿਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸਹੁੰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਨਾ ਪੀਣ ਦੀ ਤੇ ਫਿਰ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇੱਕ ਦੁੱਖੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁੱਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਨਫਰਤ ਦੀ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝ ਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਾਂਗੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਨਕਾਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪਹੁੰਚ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜਿਆ ਜਾਵੇ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣੇ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਲਾਵੇ।

ਨਸ਼ਾ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁਝ ਧਿਆਨਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

– ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲੇ।

– ਘਰੇਲੂ ਲੜਾਈ ਝਗੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰਥਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

– ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ’ਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਵੇ।

– ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਬੋਝ ਨਾ ਪੈਣ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ।

– ਨਸ਼ਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਨਤਾ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਉਸ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਬਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

– ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਫਰੋਲ ਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਇੱਕ–ਅੱਧ ਅਜਿਹਾ ਸਾਰਥਿਕ ਰੁਝੇਵਾਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇ।

– ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਮਜ਼ਾਕ ਜਾਂ ਸ਼ੁਗਲ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

– ਹਰ ਇੱਕ ਨਸ਼ਾ ਨਿਪੁੰਸਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਗੱਲ ਪ੍ਰਚਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਸੁਚੇਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਸਾਰੀ ਚਰਚਾ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਦੁੱਖੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ’ਤੇ ਵਾਰ ਕਰਨਾ ਮੁਨਾਸਿਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰਾਹ ’ਤੇ ਪਾਉਂਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ: ਸਵੈਪੀੜਾ ਦਾ ਅੰਤ

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਟੁੱਟੇ ਮਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਗਟਾਵਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਕ ਦਰਦਨਾਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਵੀ ਹੈ। ਆਤਮ ਭਾਵ ਆਪਾ। ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰ ਦੇਣਾ। ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਤ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਨਫੀ ਹੋਣ ਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਅਸਲ, ਮਨ ਦੀ ਮੌਤ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਮਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦਾ।

ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਵਿੱਚਾਰ-ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ, ਪਰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਗਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਭਾਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਟਕਰਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਤੱਕ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚਾਲ-ਢਾਲ, ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿੰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦੇ ਉਸਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦਰਦ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਵਰਤਾਰੇ ਸਭ ਥਾਈਂ ਸਭ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਖਰੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਵੀ ਉਸ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮ ਵੱਖਰੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ। ਮਰਦ ਜੇਕਰ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫਟਕਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਵਾਲਾ ਕਾਰਜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿੱਚ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸਮਾਜ ਦਾ ਅੰਗ ਹੈ ਤੇ ਕਿਤੇ ਘਰ ਬਾਰ ਛੱਡ ਕੇ ਡੇਰੇ ਸਾਂਭਣ ਨੂੰ, ਸਾਧ ਬਨਣ ਨੂੰ ਵੱਧ ਮਾਨਤਾ ਹੈ। ਆਤਮਘਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਧਾਰਮਿਕ ਮਤ ਵਿੱਚ ਕਾਇਰਤਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਸੱਟ, ਕੀ ਰੂਪ ਧਾਰੇਗੀ ਇਹ ਉਸ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਨੇ ਵੀ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ, ਸਿਰਫ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰਨਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ? ਕੀ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਮੁਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਾਹੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਏ ਹਥਿਆਰ ਹੋਣ, ਕੋਈ ਕੀੜੇ ਮਾਰਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਹੋਵੇ, ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਾਣੀ ਦਾ ਜੀਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਮਰ ਜਾਵੇਗਾ, ਉਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਡੁੱਬ ਕੇ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਨਵੇਕਲਾ ਹੈ, ਜੋ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਖਰਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਆਤਮਘਾਤ ਵੀ ਉਸੇ ਮਨ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਗੱਲ ਹੋਈ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਬਾਰੇ ਵੀ

ਆਪਾਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ:

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ × ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ = ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ

ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਪੂਰੇ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਮੌਕੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤਾਂ, ਉਸ ਕੱਦ-ਕਾਠ ਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈਆਂ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਅਧੂਰੇ ਜਾਂ ਟੁੱਟੇ ਭੱਜੇ ਮਨ ਨਾਲ, ਉਦਾਸ-ਨਿਰਾਸ਼ ਮਨ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਬਿਖਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਸਵੈ ਹੀ ਮਰ ਗਿਆ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਰੀਰ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਬਣਦੀ ਹੈ:

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ × ਜ਼ੀਰੋ = ਜ਼ੀਰੋ ਜਾਂ

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ +ਜ਼ੀਰੋ = ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ।

ਮਨ ਚਾਹੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਨਾਲ ਜੋੜ ਜਾਂ ਗੁਣਾ ਦਾ ਰਿਸਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ, ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਫਲਾਂ ਤਾਂ ਬਸ ਤੁਰਦੀ ਫਿਰਦੀ ਲਾਸ਼ ਹੀ ਹੈ-ਉਸ ਦਾ ਹੁਣ ਕੋਈ ਮੋਹ ਨਹੀਂ ਜੱਗ ਨਾਲ।'

ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸ਼ਤਰੀ ਇਮਾਈਲ ਤੁਰਖੇਮ ਨੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਕਈ ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਇਹ ਹਨ ਕਿ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਲਈ ਪ੍ਰੇਤਿਤ ਕਰਨ ਪਿੱਛੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੱਥ ਹੈ ਜਿਵੇਂ:

1ਸਮਾਜਿਕ ਇੱਕਲਤਾ, 2 ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਤਬਾਦਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ, 3 ਅਧੇੜ ਉਮਰੇ ਜਾਂ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਤੇ ਵਸਣਾ, 4 ਵਸੋਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀ, 5 ਵਿਧਵਾਪਣ ਅਤੇ 6 ਕੁਆਰਾਪਣ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਉਸ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰਥਕ ਸਿੱਟਿਆਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੇਸ/ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਤੰਤਰ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਗੱਲ ਉੱਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ

ਜ਼ਜ਼ਬਾਤੀ ਲਗਾਉ ਨਹੀਂ। ਇਸੇ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੁਣ ਜਿਉਂਣਾ ਕਿਸ ਦੇ ਲਈ ਹੈ ? ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਲਗਾਉ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ-ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਖ-ਸੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਦਰਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਈ ਹੈ ਤੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ 'ਨਿੱਜ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿੱਚਾਰਾਂ' ਵਾਲੇ ਕਾਰਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਉਸ ਤੋਂ ਵਿੱਛੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਾਬਾਸ਼ ਅਤੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਤਾਂ ਅਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਾਂ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਪੜਾਅ ਦਰ ਪੜਾਅ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਵੇਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਸਣਾ ਅਤੇ ਹਰ ਵਰਤਾਰੇ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਆਪ ਨੂੰ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਤੇ ਅੰਤ ਮਰਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਾ। ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਕੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਵੀ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਤਿੰਨ-ਚੌਥਾਈ (72%) ਕੇਸ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਰਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਅੰਤਮ ਪੜਾਅ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਾ ਲੈ ਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਤਹੀ ਤੌਰ ਤੇ, ਅਣਗੌਲੇ ਕਰਕੇ, ਸਾਧਾਰਣ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ 'ਕਮਲਾ ਹੈ ਕਮਲਾ,' 'ਯਬੱਲੀਆਂ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।' ... ਟਾਲ ਦਿਆਂਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਖਰ ਆਉਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਗੱਲ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਪਤਾ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਾਰਗਰ ਸਾਧਨ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਦੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀੜੇ ਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਰਾਰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਪਿਸਤੌਲਾਂ ਦੇ ਲਾਇਸੰਸ ਦੇਣੇ ਘੱਟ ਕਰਕੇ, ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਆਂਕੜਿਆਂ ਤੱਕ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦਾ ਉਬਾਲ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਘਾਤਕ ਸਾਧਨ ਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ, ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚਾੜਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਕਫਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਉਬਾਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦ ਮਦਦ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਨੂੰ ਕਾਇਰਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਵਿੱਚਾਰਧਾਰਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਸਰਵਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਗਵਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਧਾਰਮਿਕ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ

ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਰਨਾ ਤਾਂ ਸਭ ਨੇ ਹੈ ਹੀ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਦਰਦ ਨੂੰ, ਸਮਾਜਿਕ ਦਰਦ ਬਣਾ ਕੇ ਜੀਵਨ ਲੇਖੇ ਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੇਹਤਰ ਸਿੱਟੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜ ਜਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਤਮਘਾਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਅਸਫਲ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਨ, ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਲੀਕੇ ਹਨ:

- ਉਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ-ਮੁਹਬੱਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਹੋ।
- ਉਸ ਤੋਂ, ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ, ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ, ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ
- ਉਹ ਇਸ ਕਾਰਜ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ?
- ਉਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਮਰਨ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ?
- ਜੇਕਰ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਪਰਿਵਾਰ (ਪਤਨੀ, ਬੱਚੇ, ਪਤੀ ਆਦਿ) ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਦੇਖੀਏ/ਸਮਝੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਈਏ, ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮਾਇਨੇ ਦੱਸੀਏ, ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਵਾਸਤਾ ਪਾਈਏ...

... ਪਰ ਇਹ ਸੋਚੀਏ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਕਜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ? ਜੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ -ਲਗਾਉ-ਜੁੜਾਵ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਦਮ ਹੀ ਕਿਉਂ ਚੁੱਕੇਗਾ?

ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਤੱਥ ਇਹ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੱਧ ਸੂਝਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਸਮਾਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਵੱਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਅਤੇ ਧੋਖਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਵੱਧ ਸੂਝਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕਮਜੋਰ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, ਜੋ ਕਿ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ।

ਸੂਝ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਤਾਕਤਵਾਰ ਮਨ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਇਸ ਦੇ ਉੱਲਟ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇਗਾ। ਉਹ ਧੋਖੇ-ਧੱਕੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲਾਮਬੰਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਚੇਤਨ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਆਤਮਘਾਤ ਨਾ ਕਰਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸੇਧੇਗਾ, ਜੋ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਥੇਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਮੂਲ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਰਾਹ ਹੈ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ, ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦਹੁਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਰਅਸਲ ਦੁੱਖਾਂ-ਪੀੜਾਂ ਤੋ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ੁਲਮ, ਤਕਲੀਫ ਦੀ ਪੰਡ ਚੁੱਕ-ਚੁੱਕ, ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਲੱਕ ਦੂਹਰਾ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਇਸ ਆਤਮਘਾਤੀ ਕਾਰਜ ਰਾਹੀ, ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਰਥ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਤੁਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਿਸੇ ਰਾਹ ਵੱਲ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ, ਕਿਸੇ ਮੰਜ਼ਲ ਤਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਤੋਰਦਾ, ਪਿੱਛੇ ਹੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਹੀ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ (ਪੜ੍ਹਾਈ, ਕੈਰੀਅਰ, ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੈਟ ਹੋਣ ਆਦਿ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ) ਦੀ ਦਰ ਦੇ ਮੱਦੇ ਨਜ਼ਰ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਲੀਕੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ:

- ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ
- ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਬਣਾਉਣਾ
- ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਆਦਿ

ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਉਦਾਸੀ' ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਉਸਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਹੀ ਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਬਹੁਅਯਾਮੀ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਨੇਪਰੇ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੀਰਜ ਖਾਰਜ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ

ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਹਰ ਜੀਵ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਦਾ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਜੀਵ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਹ ਚਾਹੇ ਗੁੱਸਾ, ਡਰ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਜੀਵ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੁੱਖ, ਜੀਵ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਉਸ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ (ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ) ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਵੀ ਜੀਵ ਆਪਣੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਰਦਾ ਹੈ-ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ।

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਇਹ ਕਾਰਜ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਮਾਜਿਕ ਅਣਚਾਹਿਆ ਵਿਵਹਾਰ ਕਦੋਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਇਸ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਮਨੋਰੋਗ ਤੱਕ ਦਾ ਰਸਤਾ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੈਕਸ-ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਬੱਚਾ (ਚਾਹੇ ਲੜਕਾ ਜਾਂ ਲੜਕੀ) ਜਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅੰਗ ਨਾਲ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਹ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇੱਕ ਖਾਸ ਉਮਰ 'ਤੇ ਹੀ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਮਹਾਂਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਲੜਕੇ ਦੇ ਲਿੰਗ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਆਉਂਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸੁਪਨਦੋਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ-ਭਾਵ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਦਿਆਂ ਵੀਰਜ ਖਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਲੜਕਾ, ਲੜਕੀ ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਕਿਆ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਈਸਟਰਸ ਪੀਰੀਅਡ' ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਕਸ ਦੇ ਅੰਗ ਪ੍ਰੋੜ ਹੋ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ, ਇਸ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਕਤ ਸਿਰੇ ਚੜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਵੀ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹਰ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚੜਾਉਣ ਲਈ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜਣ ਲਈ, 'ਵਿਆਹ' ਨਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਦੇ ਕਈ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰੂਪ ਹਨ, ਹਰ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਧਰਮ ਮੁਤਾਬਿਕ। ਕਈ ਨਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਰਹੇ। ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਖਿੱਤਾ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਕਿਆ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਸਮਜਿਕ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸੈਕਸ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਨਾ ਬੰਨਿਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਕਿਸੇ ਮੌਸਮ, ਕਿਸੇ ਵਕਤ ਵੀ ਮਾਣੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ, ਇਕ ਸਰੀਰਕ ਜਰੂਰਤ ਵਾਂਗ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਬੰਧ ਮਾਨਸਿਕ ਲੋੜ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਚਾਹੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਸੈਕਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਆ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਇਸ ਦੀ ਨਾ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤਨਾਉ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਆਹ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ, ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਕਿਆ ਲਈ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ-ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਰਾਹ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਹੀ ਸੀ। ਇਸੇ ਲਈ ਹੀ ਸ਼ਾਇਦ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਉਮਰ, ਕੰਮ ਕਾਜ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਵਿਆਹ ਮਗਰੋਂ ਦਿਨ ਭਰ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ, ਸੈਕਸ ਵਿੱਚ ਲਕੋਅ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਗੱਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਉਤੇਜਿਤ ਨਾ ਹੋਣ... ਵਗੈਰਾ।

ਪਰ ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਨਿਯਮ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਜਾਂ ਉਬਾਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਲੜਕੇ-ਲੜਕੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਉਹ ਸਹਿਜ ਹੀ ਇਸ ਉਬਾਲ ਨੂੰ ਮਿਟਾ ਸਕਣ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜਾਈ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੈਕਸ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੋੜਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਇਹ ਕਿ ਸੈਕਸ ਦੀ ਊਰਜਾ ਜਾਂ ਉਬਾਲ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਾਂ ਜਾਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਂਹਵਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜੋ ਕਿ ਬਾਰਾਂ-ਤੇਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸੈਕਸ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋੜ ਹੋਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੜਕੀ ਕਦੇ ਵੀ ਮਾਂ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲੜਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੈਕਸ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਕਾਰਜ ਹੈ-ਸੁਪਨਦੋਸ਼ (ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਦੋਸ਼ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਇਸੇ ਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰੂਪ ਹੈ-ਹੱਥ ਮੈਥੁਨ ਭਾਵ ਹੱਥ ਰਾਹੀਂ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਅਕੜਾਅ ਕੇ ਵੀਰਜ ਖਾਰਜ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਅਚਨਚੇਤ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਵੀ ਹੱਥ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਇਹ ਆਕੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲੜਕਾ ਉਸ

ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਿਅਉਂਣ ਲਈ ਛੇੜ ਛਾੜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਆ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ 'ਚੰਗਾ ਚੰਗਾ' ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅੰਤ ਵੀਰਜ ਖਾਰਜ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵਿਅਕਤੀ ਢਿੱਲਾ ਜਿਹਾ, ਨਿਢਾਲ ਹੋ ਕੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਹੋ ਕੇ ਲੇਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਮਿਥ ਕੇ ਵੀ ਜਾਂ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਆਦਿ ਦੇ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਆ ਕੇ ਵੀ ਦਹੁਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ, ਘੱਟ ਵੱਧ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਲੜਕੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਘੱਟ-ਵੱਧ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ, ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਰੁਚੀਆਂ, ਉਸ ਦੇ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਰਾਹਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ ਸੁਪਨਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਹੱਥ ਮੈਥੁਨ ਕੋਈ ਗੈਰ ਕੁਦਰਤੀ ਵਰਤਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਕਦੋਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਕਾਰਜ ਮਨੋਰੋਗ:

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਨਿਯਮ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਹੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਲਈ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਡਰ ਕੋਈ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਤਾਕਤ ਵੱਲੋਂ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਮੱਹਤਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਯਕੀਨੀ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਇਆ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਰਕ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਇਕ ਵਰਗ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾਇਆ।

ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਜਾਂ ਅਖਬਾਰੀ ਕਾਲਮ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਸਮਾਧਾਨ ਵਾਲੇ ਖਤਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ, ਪੰਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਖਤਾਂ ਦੀ ਇਬਾਰਤ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਏਗੀ:

'ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਇੱਕੀ ਸਾਲ ਦੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਹੱਥ ਮੈਥੁਨ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਤਾਂ ਗੱਲ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਵਧ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਅੱਗੇ ਮੈਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਹੱਥ ਮੈਥੁਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਸੀ, ਹੁਣ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਤਾਕਤ ਜਿਹੀ ਮੁੱਕ ਗਈ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਕਣੀ ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਨਮੋਲ ਰਤਨ ਵੀਰਜ, ਜਿਸ ਦੀ ਇੱਕ ਬੂੰਦ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਅੱਸੀ ਬੂੰਦਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਕ ਦੋ ਵਾਰੀ ਸੁਪਨਦੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਮਜੋਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਪਿਚਕ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਮਾਂ-ਪਿਉ ਮੇਰੇ ਵਿਆਹ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਡਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਤਾਂ ਦੱਸੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ

ਖ਼ੁਦਕਸ਼ੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਚਾਰਾ ਨਹੀਂ।'

ਇਹ ਇਬਾਰਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਹੂਬਹੂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਖਤ ਪੜੇ ਹਨ ਤਾਂ ਲੱਗਭਗ ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਸ਼ਬਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣ ਜੇ ਕਰ ਇਸ ਇਬਾਰਤ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਆਪਾਂ ਦੇਖਾਂਗੇ: ਹੱਥ ਮੈਥੁਨ ਅਤੇ ਸੁਪਨਦੋਸ਼ ਦੀ ਸਹਿਜ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਬਾਰੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੀਰਜ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਕਿਥੇ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਖਾਰਜ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸਗੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਵੀਰਜ ਦੀ ਇੱਕ ਬੂੰਦ, ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਅੱਸੀ ਬੂੰਦਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਸਾਬ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਜੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਪੰਜ-ਸੱਤ ਮਿ. ਲੀ. ਵੀਰਜ ਖਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਖ਼ੂਨ ਬਰਬਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤਾਂ ਹੋਣਾ ਹੀ ਹੈ।

ਹੱਥ ਮੈਥੁਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਢਾਲ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ, ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੈਕਸ ਤਨਾਉ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚੇ ਕਿ ਵਿਆਹ ਮਗਰੋਂ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ? ਔਰਤ-ਮਰਦ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਅੰਤ ਵੀਰਜ ਖਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਔਰਤ-ਮਰਦ ਦੋਵੇ ਹੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਅੱਡ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ 'ਵੀਰਜ ਖਾਰਜ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ' ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਰੂਪ ਅਲੱਗ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਪੜਾਅ ਤਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ।

ਦਰਅਸਲ ਗੈਰ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਚਾਰ ਵੱਧ ਸਿਖਰਾਂ 'ਤੇ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੌਜਵਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੈਰ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼-ਤਰਾਰ ਹਨ, ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਟੀ ਰੋਜ਼ੀ ਜੁੜੀ ਹੈ।

ਕਮਜੋਰ ਸਰੀਰ, ਨਿਢਾਲ, ਸੁਸਤ, ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਜੀਅ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ ਤੇ ਫਿਰ ਖ਼ੁਦਕਸ਼ੀ ਦਾ ਖਿਆਲ-ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਹਿਜ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦ ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ (ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਤੋਂ, ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ, ਆਪਣੇ ਜਿਹੇ ਅਣਜਾਣ ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ) ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁ-ਕੀਮਤੀ ਰਤਨ ਗਵਾਅ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਗਵਾਚ ਰਹੀ, ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਰਹੀ ਚੀਜ ਦਾ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਾਂ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਪੜਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਿਆਰੀ ਵਸਤੂ ਦਾ ਖੋਹ ਜਾਣਾ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਇਥੇ ਵੀਰਜ ਖੋਹਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਰੋਜ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਵੀਰਜ ਖਾਰਜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਨਿਢਾਲ ਹੋਣ

ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਉਸ ਦੀ ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੱਕਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤਾਕਤ ਨਿਕਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਤਾਂ ਇਕਦਮ ਸਰੀਰ ਨਿਢਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਉਹ ਇੰਝ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਪਰ ਸੈਕਸ ਇਕ ਸਹਿਜ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਤੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਕਾਰਨ ਉਹ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਆ ਨੂੰ ਫਿਰ ਦਹੁਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪ੍ਰਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਖਿਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਚਿੰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਹ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ 'ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ' ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਫੀ ਵਧ ਗਈ ਹੈ। ਸਵਾਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਅਖਬਾਰਾਂ, ਟੀ. ਵੀ. ਰਾਹੀਂ ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਃ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਉੱਤੇਜਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਚਾਹ, ਕੌਫੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਆਹ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ (ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ) ਤੇ ਸੈਕਸ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰਾਹ ਨਾ ਦੇਣਾ ਵੀ ਉਸ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਾਫਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਨਾਮਰਦਗੀ ਕੀ ਹੈ ?

ਨਾਮਰਦਗੀ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਇੱਕ ਸੋਚ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੀ ਹੈ। ਨਾਮਰਦਗੀ ਨੂੰ ਹੱਥਮੈਥੁਨ ਜਾਂ ਸੁਪਨਦੋਸ਼ ਦੇ ਗੈਰ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਉਲਝੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਵਜੋਂ ਵੀ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਝ ਮੁਹਈਆ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਾਮਰਦਗੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਾਮਰਦਗੀ ਕੀ ਹੈ ? ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਸਿਰੇ ਨਾ ਚੜ੍ਹਾ ਸਕਣਾ। ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਈਏ ਸੰਭੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵੀਰਜ ਦਾ ਖਾਰਜ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਇਸ ਨਾਮਰਦਗੀ ਦੇ ਕੁਝ ਕੁ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਪਰ 97-98% ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਨਾਮਰਦਗੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਵਜੂਦ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਗੱਲ ਤਾਂ ਆਪਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੈਕਸ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਭਾਵ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਦੋ ਸਰੀਰਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ, ਪਰ

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦੋਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਣਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ।

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਆਪਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ 2-3% ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਨਾਮਰਦਗੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ) ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਨਾਮਰਦਗੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਲਿੰਗ ਅਕੜਾਅ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ? ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤਰੰਗਾਂ ਉਠਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਫਿਲਮ ਦਾ ਉਤੇਜਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚੋਂ ਉਤੇਜਕ ਜਾਂ ਉਕਸਾਊ ਵਰਨਣ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵੀ ਤੰਦਰੁਸ਼ਤ ਹੋਵੇ ਪਰ ਮਨ 'ਤੇ ਕੋਈ ਤਾਨਾਉ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਭੈਅ, ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ, ਕੋਈ ਉਦਾਸੀ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਵੇ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਸਹਿਜ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਨਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਵੀ ਉਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੈਰ-ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਬੰਧ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਦੋਹੇਂ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਪਰ 'ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਚੱਲ ਜਾਵੇ' ਦਾ ਡਰ, ਕੋਈ ਉਪਰੋਂ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ ਦੀ ਘਬਰਾਹਟ, ਸਹਿਜ ਸਬੰਧ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕਰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗਲਤ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਪਤਾ ਚੱਲ ਗਿਆ ਜਾਂ ਉਸੇ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਆਹ ਮਗਰੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਸਕਦਾ।

ਨਾਮਰਦਗੀ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਵਰਤਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਬਰੀਕ ਜਿਹਾ ਫਰਕ ਹੈ। ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਹਾਂ: ਇਕ ਆਦਮੀ ਦੀ ਸਗਾਈ ਹੋਈ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਛੇੜਿਆ ਤੇ ਕਿਹਾ ਤੈਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਆਉਂਦਾ ਵੀ ਹੈ, ਕਦੇ ਕੋਈ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਚਾ ਲਿਆ ਕਿ ਤਜਰਬਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਰਾਹ ਲੱਭਿਆ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੜਕੀ (ਤਜਰਬਾ ਕਰਨ ਲਈ) ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ। ਹੋਇਆ ਉਹੀ ਕਿ ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਡਰ ਨਾਲ ਉਸ ਤੋਂ ਇਹ ਨਾ ਹੋ ਸਕਿਆ ਤੇ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖਾਰਜ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਨੇ ਸਗੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ।

ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਤਹਿ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਘਟਨਾ

ਦੀ ਗਹਿਰੀ ਛਾਪ ਹੈ। ਹੁਣ ਉਹ ਕਰੇ ਵੀ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੇ ? ਇਸ ਘਟਨਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਕਰੇ ? ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਵੀ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਇਸੇ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨਾਲ ਉਹ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਨਤੀਜੇ ਉਹੀ ਨਿਕਲਣਗੇ ਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਘਰ ਕਰ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸੈਕਸ-ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰੀ ਹਕੀਮ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫਸਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਹੋਣਾ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? ਜੋ ਇਸ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਤੇ ਸਿਰਫ ਇਹੀ ਸਮਝਾਉਣ/ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਮਨ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਸੈਕਸ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਆਪਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕਰੰਟ ਨਾਲ ਤੁਲਣਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਬਟਨ ਦਬਾਉ ਤੇ ਕਰੰਟ ਦੌੜਦਾ ਹੋਇਆ ਬਲਬ ਰਾਹੀਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਉਸ ਉਕਸਾਹਟ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ, ਜੇਕਰ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਤਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਨੁਕਸ ਹੋਵੇ, ਕਰੰਟ ਦਾ ਸਰਕਟ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਲਬ ਬੁਝ ਜਾਵੇਗਾ। ਡਰ, ਘਬਰਾਹਟ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਤਨਾਉ ਉਸ ਉਕਸਾਹਟ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿੰਦੇ ਨੇ। ਜੇ ਕਰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਹਟਾ ਕੇ, ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਰੰਟ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਕੋਈ ਗੱਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰਕਟ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੱਲਬ ਬੁਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਉਂਣ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ, ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ। ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਅੰਦਾਜਾ ਲਗਾਉ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਭਿਣਕ ਪੈ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਹੈ।

ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਛੇਤੀ ਖਾਰਜ ਹੋਣ ਨੂੰ ਮਰਦਾਨਗੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਉਤੇਜਨਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਕਫੇ ਬਾਅਦ ਮਿਲਣ ਕਾਰਨ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ, ਦੋਹਾਂ ਸਾਥੀਆਂ- ਪਤੀ ਤੇ ਪਤਨੀ- ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ -ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਫੇਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਨਜਦੀਕ ਹੋ ਕੇ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਇਸ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਥੇ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ, ਜੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੇ ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਚਾਨਣ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ ਬਜਾਰ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਕੈਪਸੂਲਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੈ। ਚੈਂਪੀਅਨ, ਕੰਮਾਂਡੋ, ਰਾਈਡਰ... ਘੋੜੇ ਦੀ ਫੋਟੋ ਨਾਲ... ਸੋਨੇ ਦੀ ਭਸਮ ਵਾਲੇ ਗੋਲਡ। ਇਹ ਭਰਮਾਰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੈਪਸੂਲਾਂ ਦੀ ਬੜੀ ਮੰਗ ਹੈ ਤਾਂ ਮਤਲਬ ਸੈਕਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਕਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ 97-98% ਸਦੀ ਲੋਕਾਂ ਸੈਕਸ ਦੀ ਸਹੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੈਕਸ ਦੇ ਕਰੰਟ ਵਾਲਾ ਸਰਕਟ ਹੀ ਮੂਲ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਤਨਾਉ ਇਸ ਕਰੰਟ ਸਰਕਟ ਨੂੰ ਤੋੜਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਭ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਤਨਾਉ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਸੈਕਸ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤੇ ਕੈਪਸੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਫੀਮ ਆਦਿ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਨਸ਼ੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਕਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਮਗਰੋਂ ਸਥਿਤੀ ਫਿਰ ਉਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਹੈ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਮਾਹੌਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੈਕਸ ਦੀ ਸਹਿਜ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸਿਰਫ ਤੇ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਚਾਰਨ ਨਾਲ ਇਕ ਰੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਪ੍ਰਚਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਇੱਕ ਵਰਜਿਤ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਪਰ ਅੱਠਵੀਂ-ਨੌਂਵੀਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਹਿਜੇ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਛੋਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਕੁਝ ਸਿਆਣੇ-ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ

ਜਦੋਂ ਦੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੋਝੀ ਆਈ ਹੈ, ਉਸ ਨੇ ਜਦੋਂ ਤੋ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਜਾਂਚਣਾ ਸਿਖਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝ ਲਈ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਕੱਠਿਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇਕਾਈ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਗਰੰਥ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸੁਕਰਾਤ ਅਤੇ ਹਿਪੋਕਰੇਟ ਦੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ, ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ, ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪਿਛੋਕੜ ਨੂੰ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਨੂੰ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਤਰਕਹੀਣ ਜਾਂ ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਜਾਂ ਅਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਧਤੀ ਅਪਣਾਈ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ, ਅਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਰਤਾਰੇ ਜਾਂ ਆਪਦੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਵਿਕਸਤ ਹੋਈ ਬੁੱਧੀ ਸਹਾਰੇ ਲੱਭਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨ ਯੁੱਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਨਵੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਅਤੇ ਸੋਝੀ ਨੇ ਇੱਕ ਬੇਹਤਰ ਜਵਾਬ ਮਨੁੱਖ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਿਆ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਸਨ। ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਅਪਣੇ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਲੱਭਿਆ। ਜੋਹਨ ਸਨੋਅ ਨੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲੱਭਿਆ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਹੈਜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਦੱਸਿਆ ਭਾਵੇਂ ਹੈਜ਼ੇ ਦਾ ਜਰਮ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲੱਭਿਆ। ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਖੁਰਦਬੀਨ ਦੀ ਕਾਢ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਆਈ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਜੀਵਾਣੂ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ। ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੱਭੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਕ ਧਾਰਨਾ ਬੜੀ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਏਜੰਟ (ਜੀਵਾਣੂ, ਵਿਸ਼ਾਣੂ, ਪੈਰਾਸਾਈਟ, ਫੰਗਸ...) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਟੀ. ਬੀ., ਕੋਹੜ ਆਦਿ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਆਦਿ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰੋਗ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਸੀ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਆ ਗਈਆਂ, ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਟੀਕੇ ਵੀ ਬਣੇ ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ 'ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਕਾਰਨ' ਹੋਣਾ ਸਿਧਾਂਤ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਬਿਮਾਰੀ 'ਬਹੁਕਾਰਨਾਂ' ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਰਥਿਕਤਾ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਸ ਨੇ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਸਮਾਜ ਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਮੱਤ ਉਭਰਿਆ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ

ਵਾਤਾਵਰਣ (ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸਿੱਖਿਆ, ਮਨੋਦਿਸ਼ਾ ਆਦਿ) ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸੋਚ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵੀ ਮੋੜਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਜੀਵਾਣੂ, ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਕਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲੋਕ ਚੇਤੰਨ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਸੋਚ ਉਭਰੀ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਮੂਹਿਕ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬੇਹਤਰ ਮਾਹੌਲ ਉਸਾਰਨ ਲਈ, ਸਭ ਨੂੰ ਰਲ ਕੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਕ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਫੈਕਟਰੀ ਦਾ ਮਹੌਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਧੂੰਏ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲ ਤਣਾਉਪੂਰਨ ਵੀ। ਜਿਥੇ ਮਜਦੂਰ-ਮਾਲਕ, ਗੋਰੇ-ਕਾਲੇ, ਔਰਤ-ਮਰਦ, ਪੰਜਾਬੀ-ਮਦਰਾਸੀ, ਹਿੰਦੂ-ਮੁਸਲਮਾਨ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਤਕਰਾ, ਫਾਸਲਾ, ਅਸਾਵਾਂਪਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪੂਰੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਗੰਧਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮੂਹਿਕ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਏਜੰਟ ਵਾਲਾ ਸਿਧਾਂਤ, ਹੁਣ ਬਹੁਮੁੱਖੀ ਅਤੇ ਬਹੁਕਾਰਨੀ ਸਿਧਾਂਤ ਵੱਲ ਪਰਤਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਹੁਣ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਉਲੀਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਨ ਦਰਸਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਿਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ 4000-5000 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਜੀਵਾਣੂ ਪੱਧਤੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਚੜ੍ਹਤ ਵੇਲੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਉਸ ਵਕਤ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਸੋਚ 'ਖੁਰਦਬੀਨੀ' ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਜੀਵਾਣੂ ਲੱਭਣ ਦੀ ਹੀ ਗੱਲ ਸੁਝਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈਆਂ, ਜਿਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਜੀਵਾਣੂ ਨਾ ਲੱਭਿਆ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਖ਼ੂਨ, ਪਿਸ਼ਾਬ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਐਕਸਰੇ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਇਆ। ਕੁਝ ਵੱਖਰੀ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਮਨ ਦੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਨੁਕਸ ਹੈ, ਉਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਤਨਾਉ ਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਇਆ ਗਿਆ। ਪਰ ਅੱਜ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਰਗ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮੂਲ ਭੂਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਹੈ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿਸ ਪਿੱਛੇ 'ਮਾਨਸਿਕ ਪਿਛੋਕੜ' ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਮਾਨਸਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ, ਕੁਝ ਕੁ ਨਾਮ

ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਹੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਪਸੀ ਸਬੰਧ ਬਿਲਕੁਲ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ।

1. ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ- ਮਉਂਕੇ, ਖਾਰਸ਼, ਧੱਫੜ।

2. ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ- ਆਈ. ਬੀ. ਐਮ (ਟੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਕਬਜ਼ੀ) ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਿਹਦਾ, ਵੱਡੀਆਂ ਆਂਤੜਾਂ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼, ਜਿਆਦਾ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ।

3. ਸਿਰਦਰਦ- ਮਾਈਗਰੇਨ, ਤਣਾਉ ਕਾਰਨ ਸਿਰਦਰਦ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦਾਂ।

4. ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ- ਦਮਾਂ

5. ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧਣੀ ਜਾਂ ਬੇਤਰਤੀਬੀ ਰਫਤਾਰ ਹੋਣੀ।

ਦਰਅਸਲ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਟੌਨੋਮਿਕ ਤੰਤੂ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੜੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਰਫਤਾਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸਾਹ, ਖਾਣ-ਪਚਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਆਦਿ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀਦਾ ਐਂਡੋਕਰਾਈਨ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਤੇ ਵੀ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਉ ਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂ ਰਲ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਨੇ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਛੇਤੀ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ:

ਇਹ ਇਕ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਵੀ ‘ਹਾਂ ਪੱਖੀ’ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਦਮੇਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਈ. ਸੀ. ਜੀ. ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਸਟੈਥੋਸਕੋਪ ਰਹੀਂ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਸਿਰਦਰਦ ਜਾਂ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਦਰਦਾਂ ਵਿੱਚ (ਦਰਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ) ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਐਕਸਰੇ, ਅਲਟਰਾਸਾਉਂਡ, ਸਕੈਨ ਰਾਹੀਂ, ਕਿਸੇ ਹੱਡੀ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦਰਦ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ, ਅਚਾਨਕ ਤਣਾਉ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਤਨਾਉ ਹੀ ਹੈ- ਦਾ ਜਵਾਬ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ

ਇਹ ਦਰਦ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਨਾਲ, ਗੱਲਬਾਤ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਮੁਕਤੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿਸੇ ਦੇ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੰਝ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਲਕਵੇ ਜਾਂ ਅਧਰੰਗ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ।

ਇਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ, ਜਦ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਠੀਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਨਾਸਮਝ ਡਾਕਟਰ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਐਮ. ਬੀ. ਬੀ. ਐਸ. ਹੀ ਹੋਣ) ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਨਾਟਕ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਰ ਮਾੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਪਰ ਮਰੀਜ਼ ਜੋ ਵੀ ਬਿਆਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ 'ਨਾਟਕ' ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਨਖੇੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਖੇੜਾ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ-ਬਿਆਨੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵੇਲੇ 'ਨਾਟਕ' ਵਾਲੇ ਦਾ ਚੇਹਰਾ ਦਰਦ ਦੀ ਉਹ ਪ੍ਰਬਲਤਾ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਦਰਦ ਦਸਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਦਰਦ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਮੇਚ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ। ਜਿਗਰ ਦਾ, ਪੇਟ ਦਾ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਭਾਵ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਤਨਾਉ-ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਿਆਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਿੱਚ ਸਚਾਈ ਹੁੰਦ ਹੈ। ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦਾ ਕਾਰਨ 'ਅਚੇਤ ਮਨ' ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਧੀਵਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਨੋਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਘਟਨਾ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਹਾਂ:

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਦਮੇ ਦਾ ਮਰੀਜ਼, ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਤਾ ਪਿਆ ਸੀ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਗਿਆ। ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਰਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹਨੇਰਾ ਸੀ ਤੇ ਦਮੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਤੇ ਲਾਈਟ ਦਾ ਬਟਨ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਪਰੇ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਜੇ ਉਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਿੜਕੀ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਕੇ, ਬਾਹਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦਾ ਹੋਇਆ, ਖਿੜਕੀ ਵੱਲ ਵਧਿਆ। ਜਦੋਂ ਖਿੜਕੀ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਬੰਦ ਸੀ ਅਤੇ ਕੁੰਡੀ ਤੱਕ ਉਸ ਦਾ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਹੁੰਚਦਾ ਤੇ ਨਾਲੇ ਉਹ ਕਾਫੀ ਨਿਢਾਲ ਵੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਥੱਲੇ ਪਏ ਬੂਟ

ਨਾਲ ਖਿੜਕੀ ਦਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਤੋੜਿਆ ਤੇ ਲੰਮੇ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲਏ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਤੇ ਉਹ ਬਿਸਤਰ ’ਤੇ ਆ ਕੇ ਲੰਮਾ ਪੈ ਗਿਆ।

ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਜਦ ਉਸ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਕਿ ਰਾਤੀਂ ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੇ ਖਿੜਕੀ ਦਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਮੂੰਹ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਉ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਉਪਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰਸਾਇਣਾਂ, ਤੇਜ਼ਾਬਾਂ, ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੇ ਅਸਰ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਮੇਲ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀ ਵੇਲੇ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਰੋਗ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਜੇਕਰ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ ਕਾਂਡਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਝੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੋਰੋਗ ਦਾ ਨਾਮ ਨਾ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਥਿੜਕਣ ਜ਼ਰੂਰ ਕਹਿਣਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਰਾਹੀਂ, ਇਸ ਵਰਤਾਰੇ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰੀਏ ਕਿ ਸਮਾਜ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਕ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਥਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਸਿਰਜਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਅਤੇ ਜਿਉਂਣ ਜੋਗਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਰਤੀ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਦਰਤ ਦੇ ਅਨਮੋਲ ਸੋਮੇ ਸਭ ਲਈ ਹਨ ਤਾਂ ਫਿਰ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ, ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ, ਇਸ ਵੱਡੇ ਪਰਿਪੇਖ ਵਿੱਚ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਰੱਬ, ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ, ਨੈਤਿਕ ਨਿਯਮ, ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਕਈ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ। ਪਰ ਅੱਜ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਨਾਮ 'ਧਰਮ' ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਅਦ੍ਰਿੱਸ਼ ਪਰਮ-ਪਿਤਾ ਪਰਮਾਤਮਾ, ਸਰਵਸ਼ਕਤੀਮਾਨ, ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਦੀ ਪੂਜਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਰਾਹ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਰਾਹ 'ਤੇ ਨਾ ਚੱਲਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਡਰ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅੰਸ਼ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਕਿਤੇ ਉਹ ਬਾਈਬਲ ਹੈ, ਕਿਤੇ ਕੁਰਾਨ ਅਤੇ ਗੀਤਾ ਤੇ ਕਿਤੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ।

ਪਰਲੋਕ ਦੀ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਰੱਬ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੇ ਕਈ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਾਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਮਾਨਸਿਕ ਧਰਾਤਲ ਤੇ ਜੀਉਣ ਵਾਲਾ ਜੀਵ ਹੈ। ਉਹ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੋਝੀ ਆਈ, ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੇ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਇੱਕ ਗੱਲ ਤਾਂ ਆਪਾਂ ਮੰਨਾਂਗੇ ਹੀ ਚਾਹੇ ਪੁਰਾਤਨ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਜਾਂ ਆਧੁਨਿਕ ਮਨੁੱਖ ਨੇ, ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਤਾਂ ਅਪਣਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਹਰ ਵਰਤਾਰੇ ਦਾ, ਆਪਣੇ ਨਿਜੀ ਹਰ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਜਵਾਬ ਜ਼ਰੂਰ ਲੱਭਿਆ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਬਖਸ਼ੇ। ਉਹ ਜਵਾਬ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਚੇ ਭਾਵੇਂ ਨਾ ਜਚੇ।

ਆਪਾਂ ਹੁਣੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਅਜਿਹਾ ਸਖਸ਼ ਹੈ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਧਰਾਤਲ ਤੇ ਜਿਊਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਮਾਰ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਟੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਾਯੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਚਿੜਚੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਲੱਭਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਤਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲੱਭੇ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਵੇ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦਾ ਭਾਰ ਹਲਕਾ ਕਰੇ। ਜੇ ਉਹ ਇਹ ਭਾਰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਲੈ ਲਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਆਪਾਂ ਜਾਣਿਆ ਹੈ।

ਬਹੁਤੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਵੇਂ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਮੀਂਹ, ਹਨੇਰੀ, ਤੂਫਾਨ, ਹੜ੍ਹ ਆਦਿ ਆਉਂਦੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਇਸ ਵਰਤਾਰੇ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਸਿਰਜਿਆ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸਿਆ ਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਇਲਾਜ ਤਲਾਸ਼ਿਆ। ਇਲਾਜ ਸੀ ਉਸ ਕਲਪਿਤ ਤਾਕਤ ਦੀ ਪੂਜਾ।

ਅੱਜ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਗਲਤ ਵਰਤਾਅ ਨੂੰ, ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਫਸਰ ਜਾਂ ਮਾਲਕ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਪਤੀ ਵੱਲੋਂ ਹੁੰਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਗਲਤ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਨਾਉ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸ਼ ਵੀ ਮੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਹਰ ਥਾਂ ਚੁੱਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਬਹੁਤੀ ਥਾਈਂ ਹੰਦੀ ਹੈ), ਅਗਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਗੱਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗਾ, ਬਹਿਸ ਛਿੜੇਗੀ, ਲੜਾਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਛੁਟਕਾਰਾ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਦੋਸ਼ੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਭਿਆ ਜਾਵੇ ਜੋ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ-ਰੱਬ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ। ਉਹ ਨਾ ਕੋਈ ਤਰਕ ਕਰੇ, ਨਾ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ। ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ। 'ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ', 'ਉਸ ਦਾ ਭਾਣਾ', ਉਸ ਦਾ ਹੁਕਮ ਕਹਿਕੇ ਆਦਮੀ ਤਨਾਉ ਮੁੱਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਰੇ-ਕਰਾਵੇ ਆਪੇ ਆਪ।

ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਗਵਾਹ ਹਾਂ ਕਿ ਮਰਨ ਉਪਰੰਤ ਭੋਗ ਪੈਂਣ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੇ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਖੜਾ ਹੋ ਕੇ ਬੋਲੇ, ਉਹੀ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਭਾਣਾ ਮੰਨਣ ਦਾ ਬਲ ਬਖਸ਼ਣ ਲਈ ਹੀ ਰੱਬ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਕੋਈ ਵੀ ਇੰਨੇ ਵੱਡੇ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੀਏ ਤੇ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਉਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਰਾਲਾ ਹੋ ਸਕੇ।

ਫਰਾਇਡ ਵੀ 'ਰੀਲੇਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਪਈ ?' ਸਿਧਾਂਤ ਵਿੱਚ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ

ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਪਿਉ ਕੋਲੋਂ ਸਿਖਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਹਰ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਲਈ -ਉਠਣ, ਬੈਠਣ, ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ, ਬੋਲਣ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਦੋਂ

ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੰਝ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜੇ, ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿੱਚਰਦੇ ਸਖਸ਼ (ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ) ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਪਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਚੇਤਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਖਸ਼ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ ਮੰਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਤਾਂ ਬਹੁਤਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਉਸ ਦੀ ਆਦਰਸ਼ ਤਸਵੀਰ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਦਰਸ਼ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ ਆਦਰਸ਼ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੇਤਾ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ ਮੰਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਸ ਆਦਰਸ਼ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ ਟੁੱਟਣ ਨਾਲ, ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜ ਆਉਂਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਦਰਸ਼ ਦਾ ਰੂਪ ਬਦਲ ਕੇ, ਇਕ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਤਸਵੀਰ ਵੱਲ ਮੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤਸਵੀਰ, ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਚਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਰਵ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੈ, ਉਹ ਜੋ ਸਭ ਨੂੰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਉਹ ਜੋ ਦਿਆਲੂ-ਕਿਰਪਾਲੂ ਹੈ, ਜਿਸ ਕੋਲ ਹਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਉਪਰ ਆਏ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਟਾਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਰਾ ਹੈ ਹੀ ਤਨਾਉ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਕਿੱਸਾ

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧ। ਸਮਾਜ ਦੀ ਹੋਂਦ ਮਗਰੋਂ, ਮਿਲ-ਜੁਲ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣਿਆ। ਮਿਲਕੇ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਫਿਰ ਪਰਿਵਾਰ-ਸਮਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਨਫੀ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੀ ਮੌਤ ਰਾਹੀਂ ਦੇਖਿਆ-ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਅੱਡ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਲਈ, ਜਰੂਰ ਉਸ ਨੇ ਜਵਾਬ ਲੱਭਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ, ਉਸ ਆਦਿ ਮਾਨਵ ਨੇ ਇਹ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਕੋਈ ਸਖਸ਼ ਹੈ ਜਰੂਰ, ਪਰ ਦਿਸਦਾ ਨਹੀਂ। ਨਾਇਲਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਦਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਰੀਲੇਜ਼ਨ ਉਸ ਦਿਨ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰੇਟੋ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਾਲੀ ਤਰਕਸ਼ੀਲਤਾ ਆਖਦਾ ਹੈ।

ਫਿਉਰਬਾਖ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਖਦਾ ਹੈ-ਰੀਲੇਜ਼ਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਛਾਵਾਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਮਨਘੜਤ ਤਸਵੀਰ ਮਿਥ ਕੇ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ (ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ) ਦੇਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਹੈ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਰੱਬ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਿਫਤਾਂ, ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਰਕਸ ਵੀ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੱਬ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਲਪਨਿਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ

ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਡੇਨੀਅਲ ਮੈਕੀਨਲੇ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੀਲੇਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਦਾਚਾਰਕ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਦਾਚਾਰਕ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਨਿਯਮ, ਰੀਲੇਜ਼ਨ ਦੇ ਖੋਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ

ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਧਰਮ, ਕਰਮਕਾਂਡ, ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ, ਰੱਬ, ਨੈਤਿਕ ਨਿਯਮ, ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਲਗੱਡ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਕਰਮਕਾਂਡ ਭਾਰੂ ਹਨ। ਰੀਲੇਜ਼ਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਤਾਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਡੇਨੀਅਲ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਹ ਨਿਯਮ ਆਦਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਨ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹ ਸਦਾਚਾਰਕ ਨਿਯਮ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਰੀਲੇਜ਼ਨ ਨੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਿਯਮ ਵੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਪਛਾਣ ਨਾ ਦੇ ਕੇ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ-ਨੀਵਾਂ ਪਣ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੋਏ ਹਨ।

ਰਿਲੇਜ਼ਨ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਜਾਂ ਮੂਲ ਸਰੋਤ ਵੱਲ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਇਹ ਲਾਤੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰੀ+ਲੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ‘ਰੀ’ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਦੁਬਾਰਾ ਅਤੇ ਲੀਜ਼ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜੁੜਨਾ। ਰੀਲੇਜ਼ਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਪਛਾਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਇਹ ਪਛਾਣ ਸੁਨਤ ਹੈ, ਕਿਤੇ ਇਹ ਕੇਸ ਹੈ, ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਇਹ ਮੱਥੇ ਤੇ ਟਿੱਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਸਿਰ ਤੇ ਬੋਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੱਪੜੇ ਪਛਾਣ ਨੇ, ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਬੋਲੀ ਪਛਾਣ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੋੜਦੀ, ਇਹ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਅਤੇ ਵਿਖਾਵੇ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਪ੍ਰਚਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਜ਼ਹਬ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਤਾ ਆਪਸ ਮੇਂ ਵੈਰ ਰੱਖਣਾ, ਮਾਨਸ ਕੀ ਜਾਤ ਸਭੈ ਏਕੇ ਪਹਿਚਾਨਬੋ, ਪਰ ਮਜ਼ਹਬ ਜਾਂ ਪੰਥ ਇਕੋ ਹੀ ਮੰਜ਼ਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਇਤਿਹਾਸ ਗਵਾਹ ਹੈ, ਮਜ਼ਹਬ ਜਨੂੰਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਲੜਾਈਆਂ ਅਤੇ ਫਸਾਦਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੂਹਿਕ ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮਿਲਜੁਲ ਕੇ, ਨਾਲ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ, ਇਕੋ ਸ਼ਹਿਰ-ਮੁਹੱਲੇ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪਿਆਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਰਲੀਜ਼ਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੀਏ ਤਾਂ:

ਆਪਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ × ਸਰੀਰ = ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਖਸ਼ੀਅਤ

ਸਾਰੇ ਧਰਮ ਪਰਲੋਕ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਅੱਗਾ ਸਵਾਰਨ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਧਨ-ਦੌਲਤ, ਮੋਹ ਸਭ ‘ਮਾਇਆ’ ਹੈ। ਅਸਲ ਚੀਜ ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ। ਆਤਮਾ ਜੋ ਕਿ ਮਨ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਨਾਂ ਹੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਚਾਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਆਤਮਾ ਨੇ

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਹੈ। ਵਾਰ ਵਾਰ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਹੈ ਆਦਿ।

ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਮਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ (ਆਤਮਾ) ਪਰਲੋਕ ਲਈ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵੱਲ ਕੋਈ ਰੁਝਾਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ। ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਝ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਹੈ ਉਹ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫਸਣਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਇਹ ਬਣਦਾ ਹੈ:

ਸਰੀਰ = ਇਕ ਭਰਮ ਹੈ

ਮਨ = ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ

ਮਨ, ਜੋ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਇਆ, ਉਹ ਪਰਲੋਕ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਧਰਾਤਲ ਤੇ ਵਿਚਰਨ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਆਪਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਆਏ ਹਾਂ- ਮਨ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਵਰੋਧ ਜਾਂ ਦੋਹਰਾਪਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੀਲੇਜ਼ਨ ਦੀ ਹੋਂਦ, ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਾ ਕੇ ਯਥਾਰਥ ਤੋਂ ਤੋੜ ਕੇ ਵੱਖਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਰੁਚਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਪਿਛਾਂਹ ਵੱਲ ਧੱਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਅਤੇ ਵਹਿਮ ਭਰਮ

ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਵਹਿਮ ਭਰਮ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਤਿਕਥਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਇੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸਾਰ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਾਡੇ ਵਰਗੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਸਾਡੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਇਸ ਮਸ਼ਹੂਰ ਤੁਕ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ 'ਵਹਿਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤਾਂ ਹਕੀਮ ਲੁਕਮਾਨ ਕੋਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।' ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਹਿਮਾਂ ਭਰਮਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ 'ਵਹਿਮ' ਹੀ ਹਨ। ਹੁਣ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਤੇ ਸਿਰਫ ਵਹਿਮ ਕਹਿ ਕੇ ਟਾਲ ਦਿਆਂਗੇ ਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵੱਲ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਂਗੇ।

ਇਸ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਹਿਮਾਂ ਭਰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਭਰਮ ਤੋੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਵਾਂਗ ਇੱਕ ਰੋਗ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਇਹ ਗੱਲ ਤਾਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਕਸਰ ਹੈ (ਜੇਕਰ ਕਸਰ ਦਾ ਅਰਥ ਕਿਸੇ ਘਾਟ ਜਾਂ ਕਮੀ-ਪੇਸ਼ੀ ਤੋਂ ਲਈਏ ਤਾਂ), ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਨਾਮ ਓਪਰੀ ਹਵਾ ਹੈ, ਭੂਤ ਪ੍ਰੇਤ ਦਾ ਵਾਸਾ ਜਾਂ ਭਟਕਦੀਆਂ ਰੂਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਛਾਵਾਂ ਆਦਿ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਵੈਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕਾਰਗਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਜਾਇਜ ਥਾਂ ਹੈ ਪੀਰਾਂ-ਬਾਬਿਆਂ ਦੇ ਡੇਰੇ, ਤਾਂਤਰਿਕ ਸਾਧੂ ਜਾਂ ਸਿਆਣੇ ਆਦਿ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਾਂ ਜਾਨਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਅਵਾ ਤਵਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਤਰਕਹੀਣ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਤੇ ਵਿਸਵਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਟਿੱਚ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਚਿੱਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਤਾਵਲਾ ਜਿਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਦੀ ਕੋਈ ਔਰਤ ਦੇਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਨੱਕ ਰਗੜਵਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਤੀ ਨੂੰ ਥੱਪੜ ਮਾਰਦੀ ਹੈ, ਸੱਸ ਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਦੀ ਹੈ...। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਜਾਂ ਗੋਲੀ ਕੀ ਅਸਰ ਕਰੇਗੀ ? ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਹ ਪ੍ਰਛਾਵੇਂ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਓਪਰੀ ਹਵਾ ਦੇ ਜਾਦੂ ਹੇਠ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੱਸਣਾ, ਮਾਖੌਲ ਕਰਨਾ, ਸ਼ੱਕੀ ਹੋਣਾ, ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਅਜੀਬ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੀ ਧਾਰਨਾ, ਅਜੇ ਸਾਡੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਣੀ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਕੇ, ਮਾਰ ਧਾੜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ

ਨੋਟਿਸ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ 'ਪਾਗਲ' ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੰਦ, ਜੰਜੀਰਾਂ ਜਾਂ ਪਾਗਲਖਾਨਾ। ਇਲਾਜ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਦਰਅਸਲ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣ ਨਾਲ, ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਸਦਕਾ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵੈਸੇ ਵੀ ਸਾਡੀ ਰੋਜਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਇਕ ਆਦਮੀ ਲਈ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਆਈ ਮਾੜੀ ਮੋਟੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕੋਈ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀ। ਘਰ ਦੇ ਵੀ ਇਹੀ ਕਹਿਣਗੇ, 'ਪਤਾ ਨੀਂ ਇਸ ਦੇ ਸਭਾਅ ਨੂੰ ਕੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ? ਚੰਗਾ ਭਲਾ ਸੀ, ਸਿਆਣਾ ਬੜਾ, ਹੁਣ ਵੀ ਗੱਲਾਂ ਵਧੀਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਸ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਾਂ ਬਸ ਚੁੱਪ ਜਿਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ...' ਫਿਰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਣਗੇ, 'ਵੇ ਪੁੱਤ ਤੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਰੱਖ, ਇੰਝ ਨਾ ਕਰ...ਉਂਝ ਨਾ ਕਰ...ਤੂੰ ਬੋਲਦਾ ਕਿਉਂ ਨੀ... ਤੂੰ ਸਿਰ ਕਿਉਂ ਖਾਂਦੈਂ... ਆਪਣੇ ਪੇਕੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਕਰ ਜੋ ਚਲਿੱਤਰ ਕਰਨੈਂ ਐਂ...'

ਦਰਅਸਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ ਕਿ ਗੜਬੜ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ?

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿੱਚ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੰਨ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਨਾ ਬਣਾ ਸਕੀਏ, ਪਰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਵੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਜੀਵਨ ਆਇਆ, ਜੀਵ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਆਈ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੱਧਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਸਮਾਜ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਸਭਿਅਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੁੱਖ-ਤਕਲੀਫ ਅਤੇ ਮੌਤ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਖਤਰਾ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਸਨ। ਇਸ ਦਾ ਸਬੂਤ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਉਸ ਦੇਵਤੇ ਨੂੰ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਅੱਗ, ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ। ਗ੍ਰੀਕ ਵਿੱਚ ਹਾਈਜੀਆ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਵੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ੀਤਲਾ ਮਾਤਾ ਚੇਚਕ ਦੀ ਦੇਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਅਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਝ ਸੀ। ਇਸੇ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੀ ਇਲਾਜ ਲੱਭਿਆ। ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਜ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗਣੀ, ਇਲਾਜ।

ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਕ ਨਿਯਮ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ, ਅਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਉਸੇ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਸਪਸ਼ਟ ਹੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਲੱਗਿਆ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਕਾਰਨ ਇਹ ਜਾਪਿਆ ਕਿ ਕੋਈ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂ-ਕਿਟਾਣੂ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਲੱਭਿਆ- ਐਂਟੀਬਾਓਟਿਕ (ਜੀਵਾਣੂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਦਵਾਈ)।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਆਪਾਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ, ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਆ ਜਾਣਗੇ? ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੇਕਰ ਕਾਰਨ ਵਿਛੜੀਆਂ ਰੂਹਾਂ ਦਾ ਵਾਸਾ ਅਤੇ ਭੂਤ ਪ੍ਰੇਤ ਹਨ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਓਪਰੀ ਹਵਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਵੀ ਯਕੀਨਨ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਹੀ ਸੇਧਿਤ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੂਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ।

ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ:

ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਮਨੋਰੋਗ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਆਇਆ। ਉਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਮਾਤਾ ਵੈਸਣੋ ਦੇਵੀ ਦਾ ਭਗਤ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਵੀਹ ਸਾਲ ਤੋਂ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਮਾਤਾ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿੱਚ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਉਸਨੇ ਮਾਂ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ 'ਮਾਂ ਮੈਂ ਵੀਹ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਤੇਰੇ ਦਰ ਤੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਅੱਜ ਤੱਕ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਮੰਗਿਆ, ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਮੇਰੇ ਵੀਹ ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਫਸੇ ਪਏ ਹਨ, ਉਹ ਕਢਵਾ ਦੇ।' ਪੈਸੇ ਦੇਰ ਸਵੇਰ ਮੁੜਨੇ ਸੀ। ਮੁੜ ਆਏ। ਉਹ ਬੜਾ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੋਇਆ। ਪਰ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੇ ਗੇੜਾ ਖਾਧਾ। 'ਉਏ ਆਹ ਤੂੰ ਕੀ ਕਰ ਲਿਆ, ਵੀਹ ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪੈ ਪਿੱਛੇ ਵੀਹ ਸਾਲ ਦੀ ਭਗਤੀ ਗਵਾ ਲਈ।' ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਪਿਆ ਕਿ ਵੀਹ ਸਾਲ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ, ਜੋ ਉਸ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਮਾਂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉਸਨੂੰ ਵੀਹ ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪੈ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ੀਰੋ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਹ ਉਦਾਸ ਚਿੱਤ ਰਹਿੰਦਾ, ਦੇਵੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਮਾਫੀਆਂ ਮੰਗਦਾ ਆਦਿ।

ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਤੇ ਕਦੋਂ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਚੁਪਚਾਪ, ਖਾਮੋਸ਼, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ। ਬੁਝਿਆ ਹੋਇਆ, ਨਿਰਾਸ਼। ਘਰ ਦੇ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ, 'ਕੋਈ ਨੀਂ ਮਾਤਾ ਬਖਸ਼ਣਹਾਰ ਹੈ। ਉਹ ਤੈਨੂੰ ਮਾਫ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ।' ਆਦਮੀ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਥਿਤੀ ਗੰਭੀਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਸਦਾ ਹੋਇਆ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਵੱਲ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹੁੰਦਾ ਕੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਟੂਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਨਜ਼ਰ ਉਤਾਰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਮਾਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਲਿਅਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਮਾਤਾ ਦੇ ਮੰਦਰ ਮੱਥਾ ਟਿਕਵਾ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਮਾਤਾ ਦੇ ਪੈਰੋਕਾਰ, ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮੰਗੋ ਨਾ। ਉਹ ਜਾਣੀ ਜਾਣ ਹੈ, ਸਭ ਦੇਖਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਝੋਲੀਆਂ ਭਰੇਗੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਜ਼ਾਨਿਆਂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗੀ।

ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਇਲਾਜ 'ਦਵਾਈਆਂ' ਵਿੱਚ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਮੰਨੋਂ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਉਥੇ ਹੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਸਥਿਤੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਉਦਾਹਰਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਵੀ ਆਦਮੀ ਦੀ 'ਵੀਹ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਭਗਤੀ' ਖੋਹ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਸਿੱਟਾ ਉਦਾਸੀ ਹੈ। ਜੇ

ਹਾਲਤ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਫੜੀ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਹੀ ਗੱਲ ਬਣ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਹੁਣ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹ ਦੀ ਵੀ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਮਰਦੇ ਹੋਏ ਪਿਉ ਦੀ ਆਖਰੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਪੂਰੀ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਰਿਝਦਾ ਰਹੇਗਾ ਤੇ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ। ਔਰਤ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਮੰਨਤ ਮੰਨ ਆਵੇਗੀ ਤੇ ਪੂਰੀ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਪੈਸੇ-ਧੇਲੇ ਤੋਂ ਤੰਗ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਵਕਤ ਪਿਉ ਦੀ ਯਾਦ ਜਾਂ ਬਾਬੇ-ਪੀਰਾਂ ਦੇ ਡੇਰੇ ਵਿੱਚ ਮੰਨਤ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਇਕ ਦਿਨ ਸਥਿਤੀ ਇੰਨੀ ਤੀਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਪਿਉ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਔਰਤ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਬਾਬੇ ਦਾ ਹੁਕਮ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ...। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਲਾਵਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਰੂਪ ਧਾਰ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ 'ਓਪਰੀ ਰੂਹ ਦੇ ਵਾਸੇ ਦਾ ਆਧਾਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ। ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਤੱਕ, ਉਸ ਦੀ ਤਹਿ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਵੇ।

ਇਸੇ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਈ, ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਇਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਰੋਗ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਨਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨੇਪਰੇ ਚੜ੍ਹਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ..। ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ 'ਦਾਗ' ਜਾਂ 'ਲਾਹਨਤ' ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਲਿਆ ਜਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਆਦਮੀ ਉਪਰ 'ਪਾਗਲ' ਦਾ ਲੇਬਲ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਲਾਜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਵੀ ਉਸ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਅੜਿੱਕਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਦਸਦਾਂ:

ਮੈਂ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰ ਦੇ ਘਰ ਗਿਆ। ਉਥੇ ਜ਼ਿਕਰ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਡੀ ਕੁੜੀ ਦਾ ਹਰ ਵਕਤ ਸਿਰ ਦੁੱਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੱਲਾਂ-ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਅੰਦਾਜਾ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਤਨਾਉਪੂਰਨ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲੇ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੋਈ ਤਾਂ ਪੁੱਛਣ ਤੇ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਕਿ ਉਹ ਗਈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਘਰੇ ਹੀ ਕੋਈ ਗੋਲੀ-ਕੈਪਸੂਲ ਖਾ ਲੈਣਾ। ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ। ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਮੈਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਹਿ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ। ਉਸ ਲੜਕੀ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸੀ, 'ਚਲੀ ਜਾਉਂਗੀ ਮੰਮੀ, ਫਿਰ ਨਾ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਸਾਡੀ ਕੁੜੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।'

ਉਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਦੇਖ ਲਿਆ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਦਾਗ ਲਗ ਜਾਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੜੀ 'ਮਨੋਰੋਗੀ' ਹੈ ਜਾਂ 'ਪਾਗਲ' ਹੈ।

ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ, ਇਥੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਧੁਨਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧ ਰਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੇ ਜਿੱਥੇ ਕਈ ਨਵੇਂ ਰਾਹ ਖੋਲ੍ਹੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਇਹ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ 'ਦਵਾਈ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਇਲਾਜ' ਤੱਕ ਸੁੰਗੜਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੇ, ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਆਪਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀ, ਸਿਰਦਰਦ, ਖਬਤਪੁਣਾ, ਡਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਤਨਾਉਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹਾਲਤ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਉਦਾਸ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਮਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਵੀਹ ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਮੁੱਲ ਵੱਟ ਲਿਆ ਹੈ। ਧਾਤ-ਸਿਨਡਰੋਮ ਜਾਂ ਵੀਰਜ ਖਾਰਜ ਹੋਣ ਦੇ ਡਰ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਵੀ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ 'ਕੀਮਤੀ ਰਤਨ' ਗੁਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕਿਸੇ ਆਰਥਿਕ ਕਾਰਨਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਇਛਾ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰਿਝਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ...।

ਦਰਅਸਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਅਚੇਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਸਲੀ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਰਵਾਇਤੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ, ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੁਝ ਕੁ ਜੀਵਨ ਤਾਂ ਸੁਖਾਲਾ ਜਰੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 'ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦਾ ਮਰੀਜ਼' ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਝ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ

ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੁਣ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਕੋਈ 'ਉਂਝ ਹੀ ਵਹਿਮ' ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੋਈ 'ਓਪਰੀ ਸ਼ੈਅ' ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗਿਆ ਭੂਤ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਮਨ ਤੇ ਹੋਏ ਅਸਰ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਕੈਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਫਿਲਮ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਨ 2000 ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਖੋਜ਼, ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਰਸਾਇਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ, ਨੂੰ ਨੋਬਲ ਪੁਰਸਕਾਰ ਮਿਲਿਆ। ਇਸ ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ ਕਈ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਈਆਂ ਕਿ ਮਨੋਰੋਗ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਸੁਨੇਹਾ–ਵਾਹਕ ਘੱਟ-ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਇਹ ਨਵੀਂ ਸਮਝ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਇਹ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਕਿ 'ਪਾਗਲਖਾਨੇ' ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ 'ਪਾਗਲ' ਕਹਿ ਕੇ ਸੰਬੋਧਿਤ ਨਾ ਹੋਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜਾਂ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੋਗ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਲਗਾਏ ਗਏ। ਇਸ ਵਿਭਾਗ ਪ੍ਰਤੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਕੀ ਰੁਝਾਨ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੌ ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਬਾਦੀ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਹਜ਼ਾਰ ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਿਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸੋਚ, ਜ਼ਜਬਾਤ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨ ਕਾਫੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਹਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀ ਵਜੋਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਖੋਲ੍ਹੇ ਜਾਣ।

ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਤਹਿ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਵਿਧੀਵਤ ਅਧਿਐਨ ਕੇਂਦਰਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਅਧਿਐਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਵਿਵਹਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਮਕਰਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਹੁਣ ਜਦੋ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਰੂਪ ਅਪਣਾਇਆ ਹੈ। ਏਜੰਟ, ਮਹੌਲ, ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਤਿਕੋਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਅੰਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਇਸ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਤਿੰਨ ਪੱਧਰੀ ਬਚਾਅ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ।

1. **ਮੁੱਢਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ**; ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਤਿੰਨ ਧਿਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਇਕੱਠਿਆਂ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

2. **ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਪੱਧਰ**; ਇਹ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਬਚਪਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਫੜਨ ਦੀ ਹੈ।

3. **ਤੀਸਰਾ ਪੱਧਰ**; ਇਸ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਸਮੇਤ ਹਾਜ਼ਰ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਵੀ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਮਕਸਦ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਹ ਸਮਾਜ ਦਾ ਸਾਰਥਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਸਕੇ।

ਮੁੱਢਲੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਫੜਨ ਦੀ ਗੱਲ:

ਮੁੱਢਲੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਤਿੰਨੋਂ ਪਹਿਲੂ ਸਮਝੇ ਜਾਣ ਤੇ ਫਿਰ ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਪਹਿਲੂ ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ, ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੋ–ਚਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ। ਸੁਪਨੇ ਲੈਂਣੇ ਵੀ ਸਿਖਾਏ ਜਾਣ, ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਡਾਨਾਂ ਭਰਨੀਆਂ ਵੀ, ਪਰ ਨਾਲੇ ਹੀ, ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਅਸਲੀਅਤ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਸੁਪਨਿਆ ਅਤੇ ਸਮਰਥਾ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚਲੀਆਂ ਤਣਾਉਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਅਸਰ ਕਿਉਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦੇ ਮੱਦੇ ਨਜ਼ਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤਨਾਉਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ।

ਫਿਰ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਫੜ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਮ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 20 ਤੋਂ 30 ਫੀਸਦੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਤਦਾਦ ਹੈ। ਨੀਮ ਹਕੀਮ ਤਾਂ ਛੱਡੋ, ਇੱਕ ਐਮ. ਬੀ. ਬੀ. ਐਸ. ਡਾਕਟਰ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਾਢੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੌਰਾਨ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਇਸ ਵੱਲ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ। ਐਮ. ਬੀ. ਬੀ. ਐਸ. ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਮ. ਡੀ. ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਿਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ

ਕਾਫੀ ਪਿੱਛੇ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਡਿਗਰੀ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਪਿੱਛੇ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਰਥਿਕ ਪਹਿਲੂ ਅਤੇ ਮੰਗ ਦੀ ਵੀ ਬੜੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਿਰ ਭਾਵੇਂ ਕਰੀਬ 4000 ਹਨ, ਪਰ ਮੰਗ ਦੇ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਪਿੱਛੇ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਝ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਟੇ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਕਿ ਸੋਚ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਦਲੀ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਕਿਵੇਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਤਰਾਸ਼ਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ 'ਸਾਇਕੋਥਰੈਪੀ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦਵਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ' ਦੀ ਵੀ ਇੱਕ ਵਿਧੀਵਤ, ਪਰਖੀ ਹੋਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਾਇਕੋਥਰੈਪੀ ਇਕੋ ਜਿੰਨਾ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਵੀ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਪੱਕੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਾਇਕੋਥਰੈਪੀ ਹੀ ਕਾਰਗਰ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਇਕੋਥਰੈਪੀ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਮੰਗ ਤਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਮਾਂ ਵੀ ਮੰਗਦੀ ਹੈ। ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਘੰਟਾ, ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਅਤੇ ਤਕਰੀਬਨ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਪੂਰਾ ਪਿਛੋਕੜ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਇਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਵੀਹ ਮਰੀਜ਼ ਭੁਗਤਾ ਦਿਓ। ਬਹੁਤ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਸਾਇਕੋਥਰੈਪੀ ਨੂੰ ਸਿਰਖਪਾਈ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਹ ਮੰਸ਼ਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਮਾਹਿਰਾਂ ਕੋਲ ਹੋਵੇ। ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਹਜ਼ਾਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਆਪਾਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹਨ। ਜਦੋ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੀ 70% ਆਬਾਦੀ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਹਿਰੀ-ਪੇਂਡੂ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਹੋਰ ਹੈ ਕਿ ਪਿੰਡਾਂ ਵਾਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤਾ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਡੇਰਿਆਂ, ਤਾਂਤਰਿਕਾਂ ਕੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਵੀ ਤਜਰਬੇ ਹੋਏ ਹਨ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਫੜਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਮੁਢਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਸਿੱਟੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ (ਸਾਇਕੋਥਰੈਪੀ) ਦੇ ਕੁਝ ਕੁ ਨੁਕਤੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਇਹ ਕਾਰਜ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨੇ ਜਦੋਂ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਵਿਚਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਇਕਦਮ ਹੋਰ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਦਿਖਾਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 'ਊਂ' ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮੁਢਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਸਿੱਖ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ, ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਫੜ੍ਹਣਾ ਆਸਾਨ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਸਾਇਕੋਥਰੈਪੀ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ: ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਨੋਸਥਿਤੀ ਸਮਝ ਕੇ, ਉਸ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ 'ਭਾਈ ਤੂੰ ਇੰਜ ਕਰ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ...।' ਆਪਾਂ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਹ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਕਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਝਗੜੇ ਸੁਲਝਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਕਦੇ ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਕੋਈ ਰਾਏ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਥੇ ਇਕ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਮੁਤਾਬਕ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਥੋਪਣੀ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਲਈ ਸਾਇਕੋਥਰੈਪੀ ਹੈ: ਪਹਿਲਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਣੋਂ। ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲਣ ਦਿਓ। ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕ ਵਧੀਆ ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਆਪਣੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਕੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੋ ਕੇ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਓ।

ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਆਪਸੀ ਪ੍ਰਭਾਵ:

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਪਹਿਲੂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ। ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਿਆ, ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤਿੰਨੋਂ ਵੱਖਰਾ ਵਜੂਦ ਹੋਣ। ਆਪਾਂ ਵੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਰਾਹੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉਪਰ ਹੀ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੂਆ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅੱਡ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਹਰ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਿਰ ਬਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ ਇੱਕ ਇਕਾਈ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਜੇ ਸਮੁੱਚਤਾ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਵੀ ਉਨੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਉਹ ਕੰਮ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ, ਦਿਹਾੜੀ ਕੱਟੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਟੀ. ਬੀ. ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੇ

ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਦਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਏਡਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਤਕਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਲਗਾਤਾਰ ਤਣਾਉ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮੇਹਦਾ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਚਮੜੀ ਰੋਗ, ਦਮਾ ਆਦਿ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਤਾਂ ਆਮ ਹੀ ਹੈ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸ਼ਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਸਬੰਧ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਛੇਕਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਉਸ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰ ਦੇਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ ਜਿਥੇ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸਮਾਜਿਕ ਘੇਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਉਥੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ, ਨਿਰਾਸ਼ ਤੇ ਤਣਾਉ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਫਿਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੇਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵਰਗੀਆਂ ਲਾਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਤੱਕ ਦੀ ਨੌਬਤ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਇਹ ਤਜਰਬੇ ਵੀ ਹੋਏ ਹਨ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ 'ਸੈਲਫ ਹੈਲਪ ਗਰੁੱਪ' ਬਣਾਇਆ। ਭਾਵ 'ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਆਪ ਕਰੋ' ਗਰੁੱਪ। ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ। ਰਲ-ਮਿਲ ਬੈਠਦੀਆਂ। ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੀਆਂ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਕਿ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਗਰੁੱਪ ਦੀਆਂ ਮੈਂਬਰ ਸਨ, ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਲ ਉਮਰ ਲੰਘਾ ਗਈਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਜੋ ਇੱਕਲੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਭਾਵ ਸਮਾਜਿਕ ਮਿਲਵਰਤਣ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ, ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਹੌਸਲਾ ਲੈਣਾ, ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਕਿ ਮੈਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਅਨੇਕਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਅਤੇ ਤੁਰੇ ਫਿਰਦੇ ਨੇ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਕਾਰਗਰ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸਰਵੇਖਣ ਵੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਤਨਾਉ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਛੇਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਖ਼ਮ ਵੀ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਵੀ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਉਦਾਸ, ਨਿਰਾਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੀ ਸੁਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ (ਸੁਭਾਅ) ਦਾ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪਹਿਲੂਆ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਚੱਜ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੈਰ/ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ, ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸੌਣਾ, ਸਿਗਰਟ-ਤੰਬਾਕੂ ਤੋ ਪ੍ਰਹੇਜ਼, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਕੂਟਰ-ਕਾਰ ਚਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਹੈਲਮਟ ਜਾਂ ਸੀਟ ਬੈਲਟ

ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਾਰਜਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹਮਲੇ ਹੇਠ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਮਨ, ਮਾਹੌਲ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗ

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਹੈ - ਮਨ।

ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਿਰਜਿਆ ਹੈ - ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਹੌਲ।

ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਸਿਰਫ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ।

ਮਨ– ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਮਨ ਦੀ ਮਨਘੜਤ ਤਸਵੀਰ ਵਾਲੇ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਕੁਝ ਅੰਸ਼ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਭਾਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਮਨ ਇੱਕੋ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੋਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਨਵਰ ਰੋਂਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਚਹਿਕਦੇ ਹਨ, ਕਲੋਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਸ਼ਾਇਦ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਹੌਲ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਜੁੜਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਨਵੇਕਲਾਪਣ ਹੈ। ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਿਰਫ ਝੁੰਡ ਬਣਾ ਕੇ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਆਪਸੀ ਕੋਈ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਸਿਰਜਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀ ਮੁੱਢਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਰੂੜੀਮਾਤਰ।

ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਵਿੱਚ ਜੋ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਗੱਲ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਬੋਲੀ ਦੀ, ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ। ਇਹੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ, ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ, ਉਸ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਾਰੀ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਉਂ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਕੋਲ ਜੇ ਹੁਨਰ ਵੀ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਉਸੇ ਕੁਦਰਤੀ ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਲਈ ਮਨ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਮਨ ਸਾਫ, ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ, ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ, ਪੇਚੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਉਸਦੇ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਮਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਪੜਾਅ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਮਨ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੋਰੋਗ, ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਸੁਭਾਅ ਹੈ। ਸੁਭਾਅ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸਰਦਾ ਹੈ, ਮਨੋਰੋਗ ਦਾ ਹੁਣ ਨਵਾਂ ਨਾਂ ਹੈ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਤੇ ਇਥੇ ਇਹ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਾਹੌਲ ਹੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਕੁਝ ਰੋਗ ਜੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮਕਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਉਸਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇੱਕ ਜਾਇਜ਼ੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇੱਕਵੀਂ ਸਦੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ

ਰੋਗ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਹੋਣਗੇ। ਅੱਜ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਨੰਬਰ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ (ਪੰਜਾਹ ਕੁ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ) ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਨੰਬਰ ਸੀ।

ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਗੰਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਕੂੜਾ-ਕੁਬਾੜ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਿਲੇ ਲਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਲੱਭੇ। ਮਾਹੌਲ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ। ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈਆਂ, ਕਿਤੇ ਘਟ ਹੋ ਗਈਆਂ।

ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ਦੌਰ ਆਇਆ, ਚੰਗੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ, ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਸਤੀ ਦਾ ਦੌਰ, ਤਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆਈਆਂ। ਸਮਝ ਆ ਗਈ ਕਿ ਦਿਲ ਨੂੰ ਧੜਕਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਨਿਚਲੇਪਣ ਨੂੰ ਦਰੁਸਤ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝ ਆਉਣ ਲੱਗੀ ਕਿ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹੁਣ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਦੌਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਆਪਾਂ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਕੇਂਦਰੀ ਸ਼ਬਦ ਵਾਰ ਵਾਰ ਜੋ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋਇਆ ਹੈ- ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਟੱਟ ਜਾਣਾ, ਵਿਮੁੱਖ ਹੋ ਜਾਣਾ।

ਕਹਿਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਆਈ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਖੋਟ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਇਹ ਸੁਚੇਤ ਵਿੱਚ ਆਈ ਹੈ ਜਾਂ ਅਚੇਤ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਫਰਾਇਡ ਦਾ ਮੱਤ ਹੈ ਕਿ ਅਚੇਤ ਮਨ 7/8 ਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ 1/8 ਵਾਂ। ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਭਿਣਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਅਤੇ ਫਰਾਇਡ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਕਿ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਹੱਥ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਛੁਪੀਆਂ ਵਿਰੋਧੀ ਤਰੰਗਾਂ, ਮਨੋਵੇਗਾਂ, ਪ੍ਰੇਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਪੂਰਣ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਸ਼ਮਕਸ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਮਨੋਰੋਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਮਨੋਵੇਗ ਅਤੇ ਅਪੂਰਨ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਵੀ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮਹੌਲ, ਸਾਡੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਰਕਸ ਵੀ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਐਲੀਨੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਕਤ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਅਤੇ ਧੱਕਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੋ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰਿਝਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨਾਲ ਦਾਖਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਥੇ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ? ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਜੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੁੱਖ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਮੇਟੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ। ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਉਹ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਧੱਕ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਦਰਅਸਲ ਸਹੀ ਵੀ ਹੈ। ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਮੂਲ ਸੁਭਾਅ ਨਹੀਂ। ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਮਨੁੱਖ, ਮਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅਚੇਤ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾ ਵੀ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਮਰ ਦੇ ਆਖਰੀ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘ੍ਰਿਣਤ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਮਤਲਬ ਉਸਨੂੰ ਪਛਤਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕੀਤਾ, ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਅਕਲਮੰਦੀ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਿਆਂ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿਕਸਤ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਸਭ ਲਈ ਅਮਨ ਦੀ ਥਾਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸਰਮਾਏ ਦਾ ਜਾਇਜਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਲੋਕ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਚੈਨ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਕੋਲ ਏਨਾ ਸਰਮਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ ਅੱਧੇ ਲੋਕ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਐਸ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਨੂੰ ਦੋ ਡੰਗ ਦੀ ਰੋਟੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਇਕ ਹੋਰ ਸਚਾਈ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕਪੋਸ਼ਣ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਹ ਘਾਟ ਸਿਰਫ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਪਾਲਤੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਹੋਰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਇਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪਹਿਲੂ ਉਜਾਗਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਜਮਾਂ ਕਰਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣਾ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਜਮਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੁਨਾਫਾ ਕਮਾਉਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਗੋਦਾਮ ਭਰਨੇ ਕਿ ਕੋਈ ਤਰਲੇ ਕੱਢੇ, ਭੁੱਖ ਨਾਲ ਤੜਫੇ, ਇਹ ਸਿਰਫ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹੀ ਹਿੱਸੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਔਖਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿਖਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਗੱਲ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਉਨਾ ਕੁਝ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਵੇ।

ਚੰਗੇ ਬੁਰੇ, ਸ਼ੋਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੋ ਵਰਗ ਹਨ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ। ਚੰਗੇ ਬੁਰੇ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਇਹ ਗੱਲ ਨਾ ਪ੍ਰਚਾਰੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਚੰਗੇ ਬੁਰੇ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਹਿਣੇ ਹਨ। ਇਹ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ। ਕਈ ਲੋਕ, ਉਂਝ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਹਿਣਗੇ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਮੰਤਵ ਲਈ ਇਹ ਵੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨਗੇ, 'ਮਨੁੱਖ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਮੂਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਨਵਰ ਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ (ਹਿੰਸਾ-ਨਫਰਤ) ਆਦਿ ਭਾਰੂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜੱਗ ਵਿੱਚੋਂ ਈਰਖਾ, ਫਸਾਦ, ਝਗੜੇ, ਜੰਗ ਆਦਿ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਮੁੱਕਣੇ।' ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਵਰਤਣਾ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਇਹ ਸਭ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਜਾਨਵਰੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਆਰ-ਮਿਲਵਰਤਣ ਆਦਿ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਸਨੇ ਹੋਰ ਖੋਜਾਂ ਵਾਂਗ ਇਹ ਖੋਜ ਵੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿਵੇਂ ਜਾਨਵਰੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਹੈ (ਦਬਾ ਕੇ ਨਹੀਂ), ਨਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ, ਹੋਰ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਖੋਜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਮਾਨਵੀਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਇੱਕਵੀਂ ਸਦੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ 'ਵੱਡਾ ਮਨੁੱਖ' ਸੱਭਿਆਕ ਮਨੁੱਖ ਬਣਾਉਂਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਕਸਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਦਰ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੀਂਆਂ ਖੋਜਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਗੱਲ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਦਹੁਰਾਈ ਵੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ 'ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ' ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਜੇ ਖੋਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉੱਪਰ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤਾ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਆਪਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਪੜਤਾਲ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨੋਰੋਗ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਮਹੀਨੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਆਏ ਕੁੱਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀਹ ਫੀਸਦੀ ਮਰੀਜ਼ ਨਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਸੀ ਫੀਸਦੀ ਪੁਰਾਣੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸਿੱਟਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਪੁਰਾਣੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਲਾਜ ਸਿਰਫ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤਾਦਾਦ ਵਧੇਗੀ ਹੀ।

ਇਸ ਲਈ ਮੂਲ ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦ ਤੋਂ ਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ। ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੌਤ ਦੇ ਬਿਸਤਰ ਤੱਕ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਉਪਰਾਲੇ ਸੁਚੇਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ, ਮਨ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਕੁ ਖਾਸ ਖੇਤਰ, ਜਿਥੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

1. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਮਾਂ-ਪਿਉ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਬੱਚੇ ਦੇ

ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ, ਉਮਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਉਪਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਿਡੌਣਾ ਨਾ ਸਮਝ ਕੇ ਪੂਰੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ (ਉਸ ਉਮਰ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮਰੱਥਾ) ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਣਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਸੁਚੇਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾਂ-ਪਿਉ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਕਰਨ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ। ਜਿਵੇਂ ਕੁੜੀ-ਮੁੰਡੇ ਵਿੱਚ ਵਿਤਕਰਾ। ਸੈਕਸ ਅੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਗੰਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਜੋ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

2. ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਤਕਰਾ, ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਮਾਂ-ਪਿਉ ਵਰਗਾ ਹੋਵੇ, ਨਾ ਕਿ ਐਰੇ-ਗੈਰੇ ਵਰਗਾ। ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜੇ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੀ ਕਹਿਣੀ-ਕਰਨੀ ਤੇ ਖਰਾ ਨਾ ਉਤਰੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੱਟ ਵੱਜਦੀ ਹੈ।

3. ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਗੰਭੀਰ ਮਸਲਾ ਹੈ। ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿਰਫ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ, ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਵਿਰਸਾ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪਹਿਲੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਠ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ:

ਸਾਡੇ ਧਰਮ ਅਸਥਾਨ। ਇਹ ਮੰਦਰ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਿੰਦੂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਸਜਿਦ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੁਸਲਮਾਨ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਚਰਚ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਪਹਿਲੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵੰਡ ਪਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹਿਸਾਬ ਵਿੱਚ ਗੁਣਾ, ਤਕਸੀਮ ਸਿਖਾਂਦੇ ਸਿਖਾਂਦੇ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਦੋ ਆਦਮੀ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਔਰਤਾਂ ਛੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਸ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਦਮੀ ਦੀ ਦਿਹਾੜੀ 50 ਰੁਪਏ, ਔਰਤ ਦੀ 30 ਰੁਪਏ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ 15 ਰੁਪਏ। ਭਾਵ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਖਿਆਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਸਿਰਫ ਪੜ੍ਹਨਗੇ) ਅਤੇ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਕਿ ਔਰਤ-ਮਰਦ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਦਿਹਾੜੀ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਾ-ਬਰਾਬਰੀ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

4. ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ ਦਾ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ 'ਪਛਾਣ ਸੰਕਟ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਵਾਨਾਂ

ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਰਲੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਿਚਰੇ। ਮਾਂ-ਪਿਉ, ਅਧਿਆਪਕ, ਹੋਰ ਭੈਣ-ਭਰਾ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਆਦਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕ ਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ।

5. ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹੋਣ, ਕਾਰੋਬਾਰ/ਕਿੱਤਾ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ, ਕਿੱਤੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਸੁਖਾਵਾਂ ਹੋਵੇ।

6. ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਿਹਤਮੰਦ, ਮਾਹੌਲ, ਬਰਾਬਰੀ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਇੱਕਸਾਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਹੋਵੇ।

7. ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ, ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ।

ਭਾਵ ਸੂਖਮ ਤੋਂ ਸੂਖਮ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਉਪਰ ਚਰਚਾ ਹੋਵੇ, ਖੋਜ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਮਿਲੇ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚ ਆਈ ਖੋਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਜ ਤੋਂ ਹੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਨਾਂ ? ਦਰਅਸਲ ਆਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਇਹ ਕਰ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ। ਚੰਗੇਰਾ ਬਣਨ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਕੋਈ ਘੱਟ ਵੱਡੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਧਿਰ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਪੁੱਠਾ ਗੇੜਾ ਦੇਣ ਲਈ ਪੱਬਾਂ ਭਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੰਮ ਥੋੜਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹੁਣ ਕੋਈ ਚਾਰਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਮਾਹੌਲ ਬੇਹਤਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਔਖਾ ਜਰੂਰ ਹੈ, ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਕੀ ਹੈ, ਕਿ ਕੁਝ ਔਖਾ ਹੈ ? ਨਹੀਂ ਨਾਂਹ ?

ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸੋਚਣ ਢੰਗ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ

ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਪੰਜਾਬ (ਰਜਿ:)

ਦਾ ਚੋਣਵਾਂ ਸਾਹਿਤ

1. ... ਤੇ ਦੇਵ ਪੁਰਸ਼ ਹਾਰ ਗਏ .... 25/- ਰੁਪਏ
2. ਦੇਵ, ਦੈਂਤ ਤੇ ਰੂਹਾਂ .... 30/- ਰੁਪਏ
3. ਆਤਮਾ ਤੇ ਪੁਨਰ ਜਨਮ .... 10/- ਰੁਪਏ
4. ਮਨੋਰੋਗ ਕਾਰਨ ਤੇ ਇਲਾਜ .... 25/- ਰੁਪਏ
5. ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਹਾਰ .... 20/- ਰੁਪਏ
6. ਤੇ ਫਿਰ ਅੱਗ ਲੱਗਣੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ .... 25/- ਰੁਪਏ
7. ਭੂਤਾਂ ਵਾਲੀ ਹਵੇਲੀ .... 50/- ਰੁਪਏ
8. ਤਰਕ ਦੀ ਸਾਣ ਤੇ .... 10/- ਰੁਪਏ
9. ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਤੱਕ .... 20/- ਰੁਪਏ
10. ਮਨ, ਮਹੌਲ ਮਨੋਰੋਗ .... 30/- ਰੁਪਏ
11. ਮੈਂ ਨਾਸਤਕ ਕਿਉਂ ਹਾਂ ? .... 10/- ਰੁਪਏ
12. ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਸ਼ੀ ਕੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ .... 10/- ਰੁਪਏ
13. Rationalism in Punjab .... 10/- ਰੁਪਏ
14. ਤਰਕ ਕੀ ਕਸੌਟੀ ਪਰ (ਹਿੰਦੀ) .... 12/- ਰੁਪਏ
15. ਸਮੋਹਣ ਨੀਂਦ .... 12/- ਰੁਪਏ
16. ਜਾਦੂ-ਮੰਤਰ .... 15/- ਰੁਪਏ
17. ਹਿੰਦੂਤਵੀ ਫਾਸ਼ੀਵਾਦ .... 10/- ਰੁਪਏ
18. ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਨੂੰਨ .... 20/- ਰੁਪਏ
19. ਧਰਮ ਕਰਮ .... 20/- ਰੁਪਏ
20. ਇਖਲਾਕ ਕੀ ਹੈ .... 12/- ਰੁਪਏ
21. ਰੱਬ ਦਾ ਯੱਬ .... 10/- ਰੁਪਏ
22. ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਦੋ ਮਾਸਿਕ ਬੁਲਾਰਾ 'ਤਰਕਸ਼ੀਲ' ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ
    ਸਾਲਾਨਾ ਚੰਦਾ .... 50/- ਰੁਪਏ
    ਵਿਦੇਸ਼ ਸਾਲਾਨਾ .... 5 ਪੌਂਡ ਜਾਂ 10 ਡਾਲਰ (ਅਮਰੀਕੀ)
    ਲਾਈਫ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਦੇਸ਼ .... 500/- ਰੁਪਏ
    ਵਿਦੇਸ਼ .... 2500/- ਰੁਪਏ
23. ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਵਿਚਾਰ (ਆਡੀਓ ਕੈਸਿਟ) .... 25/- ਰੁਪਏ
24. ਸਾਧ ਬੂਬਨੇ (ਆਡੀਓ ਕੈਸਿਟ) .... 25/- ਰੁਪਏ